

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
08:00	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ		
09:30	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА
10:30	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ		
11:00						КОНДИЦИОННА ТРЕН. БОКС	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ
13:30							КИК БОКС
15:30	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА	ДЕЦА		
17:00	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ
18:30	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ		
19:30	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ	НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ		
20:30							
20:30							

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
09:30							
10:00						НIP НOP	НIP НOP
11:00							
12:00		ПИЛАТЕС		ПИЛАТЕС			
12:30							
13:30							
14:30		НIP НOP		НIP НOP			
16:30							
17:30							
18:30	ТАЕ БО	BODY STEP	ТАЕ БО	BODY STEP			
19:30		ТАЕ БО		ТАЕ БО			

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
07:30	КОНД. ТРЕНИРОВКА ЗА НАЧИНАЕЩИ	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНД. ТРЕНИРОВКА ЗА НАЧИНАЕЩИ		
09:30						КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА
10:00							
10:30							
11:00						КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА
12:00		КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА		КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА			
13:00						КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА
17:00	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА		КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА		КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА
18:00	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА		
19:00	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА	КОНДИЦИОННА ТРЕНИРОВКА		

- ТРЕНИРОВКИ ПО БОКС
- ГРУПОВИ ТРЕНИРОВКИ
- КОНДИЦИОННИ ТРЕНИРОВКИ
- ВРЕМЕТРАЕНЕ 2 ЧАСА
- С ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАПИСВАНЕ



ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БОКС НИВО А  
СПЕЦИАЛИЗИРАН КУРС ЗА ПЪРВИ СЪПКИ В БОКСА



ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БОКС НИВО Б  
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРИ ВОДЕНЕ НА БОЯ

БОКС НАПРЕДНАЛИ И НАЧИНАЕЩИ: **НАПРЕДНАЛИ** СА ХОРАТА, КОИТО СА ПРАКТИКУВАЛИ БОКС И МОГАТ ДА СЕ ВКЛЮЧАТ В ПО-СЛОЖНИТЕ ТЕХНИЧЕСКИ И КООРДИНАЦИОННИ УПРАЖНЕНИЯ. **НАЧИНАЕЩИ** СА ХОРАТА, КОИТО НЕ СА СЕ ЗАНИМАВАЛИ С БОКС. Ако е нужно треньора дава различни задачи за едната и другата група.

Работно време: Понеделник - Петък 7:00 - 22:00 ч. | Събота и Неделя 9:00 - 20:00 ч. | Адрес: гр. София, ж.к. Хладилника, ул. Сребърна 12 | За контакти: 0877 110 111