

PUNCHER

Понедельник, Среда, Пятница:

- **Бокс**

- 18:00-19:30: Младшая группа (от 8 лет)
- 19:30: Старшая группа (от 14 лет)



- **Самбо**

- 16:30-18:00: Группа от 7 лет



Вторник, Четверг, Воскресенье:

- **Тайский бокс**

- 16:30-18:00: Группа от 7 лет
- 18:00-19:00: Боевой крепыш (от 4 лет)
- 19:00-20:30: Подростки (от 11 лет)
- 20:30-22:00: Взрослая группа (16+)



Силовые тренировки, кроссфит, ОФП проводятся по записи.