

ОЦ «МИР КУНГ-ФУ» Школа КУНГ-ФУ и ВУ-ЧИ мастера ШАО от 12.09.2020

Вид абонеента		«Оздоровит. курс» Зал/видео	«Школа Кунг-фу» Зал/видео	«Школа Кунг-фу» Зал/видео
Длительность урока		1 час	1,5 ч	2 ч
1 пос.	своего уровня	14.00	18.00	22.00
4 пос.	1 раз/нед.	50.00	65.00	80.00
+4 пос.	при наличии абонеента	40.00	45.00	50.00
8 пос.	2 раза/нед.	70.00	90.00	110.00
ОНЛАЙН ЗАНЯТИЯ				
1 пос.	своего уровня	9.00	12.00	15.00
8 пос.	2 раза/нед.	50.00	70.00	90.00
Без Лимитный		200.00 (офлайн + онлайнне выше вашего уровня + зал для отработки) 140.00 (для ученика от синего пояса и выше)		
Курсы «ПУТЬ ДАО»		8 часов – 200.00 руб (при наличии абонеента) 240.00 руб 80.00 руб (разовое посещение)		

АКЦИЯ СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ!

- пробное занятие **БЕСПЛАТНО!**
- при покупке абонеента, пробное занятие списывается!
- при покупке абонеента в первый день посещения центра **+1 урок в ПОДАРОК!**

- при покупке абонеента бронируется время только согласно расписанию групп
- доступ к видео-урокам открывается только при покупке 8 посещений
- все абонеенты действуют с 1 по 30/31 число, время оплаты согласуется с администрацией
- в случае пропуска можно посетить группу своего уровня в течение действующей недели (офлайн)
- в случае пропуска онлайн-урока предоставляется видео-запись, отработать в др. группе нельзя
- средства от пропущенных занятий переносятся на следующий абонемент по заявлению с предоставлением документов (командировочного, б/л) в размере 50% (для детей 70%) в случае невозможности смотреть занятия онлайн (о чем предупреждается заранее)
- при покупке 2 абонеентов на семью (по паспорту) скидка до 10% с абонеента на 8 посещений
- при покупке абонеентов от 3 месяцев и выше - скидка 10% на абонемент 2 и 3 месяца
- акции и скидки не плюсятся, выбирается максимальная скидка из действующих
- видео-съемка ведущего занятия - 50.00 руб (только с разрешения администрации)
- **в День рождения - занятие в ПОДАРОК**
- при наличии действующего абонеента можно докупить +4 посещения со скидкой
- допуск к онлайн-уроку активен в течение 24 часов (в вайбер-группе вашего уровня)

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ и с МИНИ ГРУППОЙ (30мин)

	С МАСТЕРОМ				С ИНСТРУКТОРОМ	
	30 мин	1 час	1.5 часа	2 часа	30 мин	1 час
ЗАНЯТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ	80.00	120.00	170.00	200.00	40.00	65.00
ЗАНЯТИЕ с мини группой (2 чел)	100.00	150.00	200.00	240.00	55.00	80.00

Оздоровительный центр "МИР КУНГ-ФУ" под руководством Мастера Ли Хонг Шао (профессор даосских техник Безрукавый Евгений Владимирович) успешно функционирует с 1992 года. Мастер прошел обучение у даосских мастеров, практикует кунг-фу с 1986 года, имеет три высших образования. Наши классы основаны на древних даосских методиках школы кунг-фу HONG-GIA (Хонг-Гия), цель которой **поддержание здоровья и долголетия, развитие и совершенствование возможностей человека и изучение боевых искусств.**

Школа, благодаря многообразию направлений и программ, готова работать с любой категорией населения, уровнем здоровья и уровнем подготовленности и возрастом от 4 лет и выше. В нашем центре преподаются:

Тай-чи и Нга-ми - это оздоровительные и боевые техники, направленные на обучение управлению дыханием и сознанием, используя тело с целью регулирования здоровья. Приводит в баланс не только работу внутренних органов, но и энергетических тел. Позволяет защищаться от людей, превосходящих по физическим параметрам. Имеет глубокую философскую базу. Предназначена для приобретения красивого физического тела. Применяется как техника для планирования семьи.

Зыонг-шинг - это универсальная оздоровительная техника на базе даосской суставной и дыхательной гимнастики, подходит для любого возраста, пола и уровня подготовки (взрослые и молодые люди, школьники, пенсионеры, в период реабилитации или профессиональные спортсмены). Полностью может заменить такие виды, как пилатес, каланетик и стретчинг.

Ной-конг или най-гун – это силовая и дыхательная гимнастика, благодаря которой вы можете строить свое тело, независимо от возраста и пола, без оборудования и тренажеров, даже не сдвигаясь с места ногами. Может полностью заменить занятия в тренажерном зале. Переводится как техника по управлению внутренней энергии человека и имеет оздоровительный эффект. Считается «секретной» техникой даосских долгожителей.

Чи-конг или цигун – это система упражнений, направленных на работу с дыханием, связками, сухожилиями и скелетом без использования мышечного корсета. Является универсальной суставной-дыхательной-оздоровительной гимнастикой. Включает несложные упражнения со скручиванием, растяжкой и потягиванием тела, что дает быстрое восстановление сил, снятие усталости и утомляемости, реабилитация, восстановление нервной системы, лимфатической и сердечно-сосудистой систем и многое другое.

Медитация – даосская оздоровительная техника, состоящая из упражнений с дыханием и сознанием, подходит для любого уровня подготовленности, рекомендуется всем для здоровья.

Кунг-фу «У-синь» – это техника 5 элементов, использует подражательные стили (тигр, журавль, змея, леопард, дракон), преследует цель оздоровления внутренних органов и изучение боевых искусств. Можно сказать, что это восточный фитнес + танец с элементами боевых искусств.

КУНГ-ФУ для детей – это различные виды упражнений, имеющие в своей основе подражательные техники зверей, которые подаются детям в игровой форме с элементами хореографии и, в какой-то степени, с элементами театра. Ученики имеют квалификационную систему от черного пояса и выше. Основная преследуемая цель- это оздоровление (коррекция осанки, лечение и профилактика сколиоза, укрепление связок), гармоничное развитие, умение владеть своим телом (гибкость, ловкость), выносливость. Проработка и обучение дисциплине, порядку, сдержанности, смелости, находчивости и решительности и т.п.

ТЕЛО+ДЫХАНИЕ – специальная программа, направленная на проработку внешнего состояния тела (подтянуть, подкачать, убрать лишнее), относится к силовой гимнастике в наших классах. В данной программе специально уделяется большое внимание дыхательной гимнастике. Можно сказать, что данный класс заменяет классический вариант фитнес занятий, направленных на силовую нагрузку и растяжку тела. Во время занятий не используются приспособления и предметы. Разработана мастером Шао как авторская программа.

Преподаватели нашего центра проходили обучения у мастеров Востока, имеют физкультурное образование и многолетний опыт работы.

Kung-fu.by
youtube.com/c/eugenesao
instagram.com/kung.fu.by
80 44 518 0000
80 25 518 0000