

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

АБОНЕМЕНТЫ

Вид абонемента	«Общий»	«Общий», «Школа Кунг-фу»	«Школа Кунг-фу»
<i>Длительность урока</i>	<i>1 ч</i>	<i>1,5 ч</i>	<i>2 ч</i>
Разовое занятие	12р	16р	22р
4 посещ. 2 раза/нед.	40р	55р	80р
8 посещ. 2 раза/нед.	65р	90р	110р
12посещ. 3 раза/нед.*	90р	110р	130р
Безлимитный	180р		

*- для учеников школы, защитивших пояс СИНИЙ 1 кап и выше - посещения без ограничений

- при покупке абонемента бронируется время занятий в определенной группе
- в случае пропуска: 1) необходимо сообщить администратору (тел, вайбер, эл. почта); 2) можно отработать в течение действия абонемента, по согласованию с администрацией;
- средства от пропущенных занятий переносятся на след. абонемент по заявлению, с предоставлением документов (справки, б/л) в размере 50%;
- для людей старше 65 лет занятия в общей группе со скидкой 10%, занятия в отдельной группе со скидкой 25%;
- при покупке от 2 абонементов на одну семью скидка до 10%;
- при покупке абонементов от 3 месяцев и выше скидка 10%
- при покупке абонементов на 3 мес. и выше на 2 и более членов семьи -скидка 15%;
- фото или видео съемка уроков 50.00 руб;
- в день рождение занятие в ПОДАРОК;
- АКЦИЯ для ученика «Школа Кунг-фу»; в абонемента №8 (8 посещений в месяц) предоставляется доступ к видео материалам

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ (30мин)

	С МАСТЕРОМ		С ИНСТРУКТОРОМ	
	Для обладателей аб. «Общий»	Для ученика «Школы Кунг-фу»	Для обладателей «Общий»	Для ученика «Школы Кунг-фу»
ЗАНЯТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ	90.00	60.00	40.00	30.00
ЗАНЯТИЕ В ПАРЕ (стоимость с чел)	60.00	40.00	35.00	25.00

МАССАЖ

ВОСТОЧНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ массаж Мастера ШАО (Общий, поясничный отдел и т.п.)	30 МИН	90.00	Для ученика «Школы Кунг-фу» 60.00
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ (Общий, шейно-воротниковая, верхние и нижние конечности и т.п.)	45 МИН	45.00	Для ученика «Школы Кунг-фу» 35.00
МАССАЖ НА АППАРАТЕ НАЗАРОВА (Растяжка, повышение эластичности, массаж суставов и сухожилий)	45 МИН	25.00	Для ученика «Школы Кунг-фу» 30.00 (первый раз – 40.00)

Оздоровительный центр "МИР КУНГ-ФУ"

под руководством Мастера ШАО - это уникальный для Республики Беларусь центр, успешно функционирующий с 1992 года.

Обучающие методики базируются на восточных техниках мастеров школы кунг-фу HONG-GIA (Хонг-Гия) - **техниках поддержания здоровья и долголетия**, эффективность которых проверена временем.

Школа, благодаря многообразию направлений и программ, готова работать с любой категорией населения: с любым уровнем здоровья и любой подготовленностью. Особенно популярно **оздоровительное направление** с помощью восточных техник и **Школа Кунг-фу** - для углубленного изучения непосредственно самих техник:

кунг-фу, тай-чи, ву-чи, цигун, даосская йога, нга-ми, медитации и т.д.

Тай-чи (вода), –методики управления телом, дыханием и сознанием, регулирует и управляет мудростью и эмоциями.

Зьонг- шинг - суставная дыхательная восстановительная гимнастика, это универсальная оздоровительная техника для любого возраста, пола и уровня подготовки (школьники, пенсионеры, период реабилитации или профессиональные спортсмены); Полностью может заменить пилатес и стретчинг.

Ной-конг - силовая дыхательная гимнастика - благодаря этой древней методике, независимо от возраста и пола, без оборудования и тренажеров, даже не сдвигаясь с места ногами, вы можете укрепить и выстроить свой мышечный корсет. Особенно рекомендуется для тех, у кого проблемы с позвоночником;

Чи-конг - цигун - суставная дыхательная гимнастика, направлена на работу по укреплению сухожилий и связок: растяжка, оздоровление, восстановление сил, снятие усталости и утомляемости, реабилитация, восстановления нервной системы, лимфо- и сердечно-сосудистой систем и многое другое.

Дао-мо – дыхательная гимнастика и мотивационная техника: восстановление психоэмоционального состояния, оздоровление, работа с сознанием, омоложение и т.д.

Кунг-фу – техника и хореография с целью совершенствование своего тела и его применения. Можно сказать, что это восточный фитнес + танец (условно). Разновидности стилей:

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. Основная преследуемая цель - это оздоровление (коррекция осанки, лечение и профилактика сколиоза, укрепление связок), гармоничное развитие, умение владеть своим телом (гибкость, ловкость), выносливость.

Большой раздел кунг-фу для детей - это работа с их психоэмоциональным состоянием (уход от страхов, стрессов, комплексов. Для очень подвижных детей занятия выработают усидчивость, внимательность и умение сконцентрироваться, для детей замкнутых и необщительных – уверенность в себе и решительность.

Для эффективной работы с детьми применяются разные методики преподавания возрастных групп 4-5 лет; 6-7 лет; 8-9 лет; 10-14 лет, 14-18 лет.

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

Kung-fu.by

[youtube.com/c/eugenesaio](https://www.youtube.com/c/eugenesaio)

44 518 0000

[instagram.com/eugene.sao](https://www.instagram.com/eugene.sao)

25 518 0000