Автор: Создатель
09.06.2010 11:22 - Обновлено 19.08.2025 17:51

Расписания тренировок Верхнепышминской городской Федерации Киокусинкай

город Верхняя Пышма.

Зал по адресу Уральских Рабочих, 45а (цоколь, вход со стороны банка «МКБ»)

Тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 5 дан)

Зубарев Александр Юрьевич (черный пояс 3 дан)

Углов Андрей Андреевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-15 до 17-55;

с 18-00 до 18-35;

Вторник, четверг: с 17-45 до 18-30; суббота: с 9-00 до 10-00;

с 18-30 до 19-30;

с 19-30 до 20-30; с 13-45 до 14-45;

Орджоникидзе, 15 ДИВС УГМК

Тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 5 дан)
Понедельник, среда, пятница: с 18-00 до 19-00

Юбилейная,1

Тренер: Зубарев Артем Юрьевич (черный пояс 5 дан)

Зубарев Егор Артемович (черный пояс 1 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 10-00 до 11-30;

с 17-00 до 18-30;

с 18-45 до 19-45;

Вторник, четверг: с 18-00 до 19-00; суббота: с 11-00 до 12-00;

Уральских Рабочих, 44д

Тренер Беляйкина Анна Дмитриевна (коричневый пояс 1 кю)
Полухин Александр Евгеньевич (зеленый пояс 4 кю)
Мелешко Нина Павловна (черный пояс 1 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-30 до 18-15

с 18-30 до 19-30;

с 19-45 до 20-45;

Вторник, четверг: с 18-00 до 18-40; суббота: с 11-00 до 12-00
с 19-00 до 19-40;
с 20-00 до 21-00; суббота: с 9-30 до 10-30

с 20-00 до 21-00; суббота с 9-30 до 10-30

Машиностроителей, 21

Тренер Государский Роман Евгеньевич (черный пояс 1 дан)
Дорошкевич Владислав Алексеевич (черный пояс 1 дан)
Терегулов Андрей Робертович (коричневый пояс 1 кю)
Алексеева Вероника Александровна (коричневый пояс 1 кю)

Понедельник, среда, пятница: с 9-00 до 10-30;
с 10-30 до 11-30;
с 18-00 до 19-00;
с 19-00 до 20-00;
с 20-00 до 21-30;

Вторник, четверг: с 15-45 до 17-15; суббота: с 12-00 до 13-30;
с 18-20 до 19-00; с 10-00 до 10-40;
с 19-00 до 20-00; с 11-00 до 12-00;

Огнеупорщиков, 5а

Тренер Углов Андрей Андреевич (черный пояс 2 дан)
Муллаяров Ришат Кавыевич (черный пояс 2 дан)
Государский Роман Евгеньевич (черный пояс 1 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-40 до 18-40;
с 19-00 до 20-00;
с 20-00 до 21-30;
Вторник, четверг: с 16-30 до 17-30; суббота: с 12-00 до 13-00;
с 20-00 до 22-00; с 9-30 до 11-30;

ул. Сергея Лазо, 30; клуб "Алые Паруса"

Тренер Муллаяров Ришат Кавыевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 18-00 до 19-00;
с 19-00 до 21-00;

Успенский проспект, 2а; дворец Самбо и Единоборств

Тренер Дорошкевич Владислав Алексеевич (черный пояс 1 дан)

Среда, пятница: с 18-30 до 19-30; суббота: с 13-00 до 14-00;

Мы рады пригласить Вас на занятия Киокушинкай каратэ, где Вы получите возможность укреплять свое физическое здоровье, совершенствовать мастерство и просто заниматься любимым делом.

Цель Киокушинкай каратэ - воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Адаптированные и проверенные методики позволяют заниматься Киокушинкай всем желающим без возрастных ограничений.

Мальчики и девочки (3-9 лет)

Для этого возраста в тренировочной практике широко применяются упражнения из сопутствующих видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, борьба). Помимо развития основных физических данных, отдельные элементы этих упражнений имеют важное значение в правильной постановке техники каратэ и формировании особых качеств, необходимых каратисту, а именно: легкая атлетика, гимнастика и акробатика, борьба, игровые виды спорта.

Юноши и девушки (10-16 лет)

Тренировки Киокушинкай гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю, снижают уровень агрессивности у детей и подростков. Каратэ помимо крепкого здоровья дает надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах милиции, в охранных структурах.

Мужчины и женщины (17 лет и старше)

Создана комплексная система тренировок, которая позволяет увлеченно заниматься спортом, значительно расширяя человеческие возможности, помогает стать выносливым, сильным и очень работоспособным. У нас работает опытный тренерский состав, прошедший высшую спортивную подготовку. Занятия также проводятся не только по программе восточных единоборств, но и добавляется боксерская, общефизическая, легкоатлетическая подготовки. К этому еще добавляем гимнастические, акробатические упражнения, борцовскую технику, а также игровые виды спорта. Возрастных ограничений нет, Киокушинкай каратэ можно заниматься всю жизнь.

Для записи на занятия Киокушинкай каратэ с собой необходимо иметь:
- фото 3 х 4 см
- справку от врача о возможности заниматься в секции каратэ