



CLASS DESCRIPTION

BRAZILIAN JIU JITSU

Brazilian Jiu Jitsu is a martial art and combat sport that focuses on grappling the opponent/attacker. Different from other styles, BJJ teaches a smaller person how to defend themselves by using a leverage technique that enables you to fight off the opponent. The founders of BJJ - The Gracie family, developed this style by combining Judo and Japanese Jiu Jitsu from the early 20th century. The most famous technique of BJJ is ground fighting, applying the style's numerous chokes, holds, locks and joint manipulations on the opponents.

MUAY THAI:

Muay Thai is one of the most popular combat sports in the world, with a powerful technique which is referred to as "The Art of Eight Limbs", by using punches, kicks, elbows and knees strikes to attack.

WRESTLING:

Wrestling is a grappling sport. This class includes takedowns and using the upper and lower body with exercises and drills designed to create the complete wrestler.

MMA - MIXED MARTIAL ART:

Attaining that champion fighter physique has never felt more possible than through MMA, a cornerstone class unique to UFC Gym. MMA class utilizes the best of the arts of Boxing, Wrestling, Muay Thai, BJJ and many other sport-based martial art systems. Equipment required: headgear, shin pads, gloves, mouthpiece, wraps.

DUT AND FAMILY DUT:

Our signature daily training bootcamp, tailored for the whole family to enjoy. Family DUT delivers both a fun and challenging experience to encourage teamwork. Each class offers a unique combination of challenging modalities and focuses on safe technique and physiological function to improve overall strength and athletic ability. Be prepared to sweat as a family through speed, agility, quickness, core strength, body weight, and circuit drills incorporating equipment such as battle ropes, jump ropes, TRX suspension trainer, plyo boxes, kettle balls, medicine balls and free weights. Exercises, weights and challenges are family friendly and safe for all Youth & Adult members.

HARD CORE ABS:

This 30 minutes class features controlled intense abdominal exercises designed to create and define a strong core within you. This class is the perfect complement to any style of workout.

ATHLETIC STRETCH:

Athletic stretch stretches will elongate tight muscles and increase the risk for injury. Using various stretching methods (static, PNF, dynamic) you'll listen to upbeat, popular music and give your body the benefit of stretch without the mind/body feel.

TURBULENCE:

Turbulence Training is scientifically proven bodyweight exercises, endorsed by elite trainers and top fitness magazines, and used by thousands of men and women for burning fat as well as increasing muscle and improving your health and energy levels at the same time.

MATRX:

The MATRX class is uniquely structured to combine TRX suspension bodyweight exercises and our UFC GYM MMA cardio conditioning in order to build endurance, strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. A basic class includes cardio calisthenics, suspension training, shadow kickboxing, sprawls, technical standing, break falling, pummeling, sitting through, bag work (standing and ground), and core strengthening exercises. The 150 lb. heavy bags and TRX suspension trainer are the primary focus of the class.

MORNING BLAST:

The Morning Blast is a low stress, low intensity, low impact workout designed predominantly to be used by either beginners, people moving back into training after a layoff, as a recovery/blood flow session, or by people just wanting an easier workout. We incorporate balanced core movements that strengthen the abdominal girdle, we increase mobility/flexibility of the chest, upper and lower back, hips and legs, and aim to make the member feel lightly worked out rather than destroyed.



THÔNG TIN LỚP HỌC

BRAZILIAN JIU JITSU

Nhu thuật Brazil là môn võ tự vệ và là môn thể thao thi đấu đối kháng sử dụng các đòn vật và thế khóa tay chân đối với đối thủ. Khác với những môn võ khác, Nhu thuật Brazil sẽ hướng dẫn cách tự vệ bản thân cho những người có thể trạng nhỏ bằng những kĩ thuật đòn khóa, mà qua đó đối thủ khó có thể chống trả được. Carlos Gracie – gia tộc sáng lập ra môn võ Nhu thuật Brazil từ những năm đầu thế kỷ 20, bộ môn được kế thừa từ Nhu thuật Nhật Bản kết hợp cùng võ thuật Judo. Kỹ thuật chuyên biệt của Nhu thuật Brazil sẽ được thể hiện rõ trong các trận đấu trên võ đài với hàng số các chiêu thức siết, ghì chặt, khóa và khống chế tay, chân, khớp bằng tay đối với đối thủ.

MUAY THAI:

Muay Thái là một trong những môn thể thao thi đấu đối kháng phổ biến nhất trên thế giới hay còn được gọi là môn võ "Bát Chi" với các kỹ thuật vô cùng mạnh mẽ bằng cách sử dụng cả tay, chân, cùi chỏ và đầu gối thông qua các cú đấm, đá để ra đòn tấn công đối thủ.

WRESTLING:

Wrestling hay còn gọi là môn võ vật, chuyên sử dụng các đòn khóa, nắm, kéo, vặn, đè,... nhằm kiềm chế đối phương nhưng không được phép trực tiếp đấm hay đá. Lớp học với các bài luyện tập được thiết kế nhằm giúp học viên có thể trở thành các đô vật thực thụ.

MMA – MIXED MARTIAL ART:

Thể lực và sức mạnh của một đấu sĩ thực thụ nằm ngay trong tầm tay bạn với phương pháp tập luyện MMA – Vô Tòng Hợp, chương trình đào tạo nền tảng chỉ có tại UFC Gym. Lớp Vô Tòng Hợp tận dụng tối đa các kỹ thuật từ đấm bốc, đấu vật, Muay Thái, Nhu thuật Brazil và các môn võ thuật mang tính thể thao. Dụng cụ tập cần thiết: mũ bảo vệ đầu, đai băng căng chân, găng tay đấu võ, dụng cụ bảo vệ răng, băng quấn tay.

DUT AND FAMILY DUT:

Chương trình luyện tập nhóm hằng ngày được thiết kế dành cho tất cả các thành viên trong gia đình mang đến niềm vui và những trải nghiệm đầy thử thách trong luyện tập, khuyến khích và nâng cao tinh thần luyện tập nhóm. Mỗi lớp học là một sự kết hợp độc đáo giữa các phương pháp luyện tập đầy thử thách, chú trọng vào độ an toàn kỹ thuật và chức năng sinh học của cơ thể nhằm cải thiện toàn diện sức khỏe và năng lực vận động. Cả gia đình hãy chuẩn bị tinh thần cùng đổ mồ hôi qua các bài tập về tốc độ, sự nhạy bén, nhanh nhẹn, sức mạnh cốt lõi, cân nặng cơ thể và luyện tập luân phiên xoay vòng kết hợp với các dụng cụ luyện tập như dây

thừng, dây nhảy, dây treo kháng lực, hộp bật nhảy Plyo, tạ ám, bóng tập thể lực,... Luyện tập thể dục, nâng tạ và các thử thách đều phù hợp với quy mô gia đình cũng như đảm bảo độ an toàn cho lứa tuổi thiếu niên và trưởng thành.

HARD CORE ABS:

Lớp học 30 phút sử dụng các phương pháp tập luyện cơ bụng ở cấp độ cao, được thiết kế nhằm tạo cho bạn một cơ bắp hoàn hảo, đặc biệt là nhóm cơ bụng.

ATHLETIC STRETCH:

Bài luyện tập dựa vào việc kéo giãn các cơ (căng cơ), giúp giảm đi khả năng chấn thương. Sự kết hợp giữa phương pháp căng cơ như static, PNF, dynamic cùng nền âm nhạc được ưa chuộng sẽ mang đến cho bạn cảm giác hứng khởi, thoải mái hơn trong tập luyện.

TURBULENCE:

Turbulence Training là chương trình luyện tập chuyên về giảm cân đã được khoa học chứng minh cũng như các Huấn Luyện Viên chuyên nghiệp và báo thể thao hàng đầu xác thực, được hàng trăm người áp dụng nhằm giảm lượng mỡ thừa cũng như tăng cơ và cải thiện sức khỏe, năng lượng sống trong cùng một bài tập.

MATRIX:

MATRIX – lớp học đặc biệt được kết hợp giữa các bài tập sử dụng hệ thống dây treo trọng lượng cơ thể của TRX và điều hòa tim mạch nhằm nâng cao, cải thiện độ bền, sức mạnh, sự cân bằng, tính linh hoạt và ổn định của các nhóm cơ trung tâm. Lớp học cơ bản bao gồm các bài tập tìm mạch linh hoạt, bài tập sử dụng hệ thống dây treo, kickboxing tay không, các kỹ thuật nắm, trườn, đứng trụ, ngã, đấm, đá với bao cát và các bài tập giúp rèn luyện, săn chắc các nhóm cơ trung tâm. Đây là lớp học tập trung chủ yếu vào các bài tập kết hợp sử dụng bao cát nặng 70 kilogram và hệ thống dây treo TRX.

MORNING BLAST:

Blast Morning – lớp luyện tập đơn giản, cường độ thấp, tác động nhẹ nhàng được thiết kế đặc biệt dành cho những học viên mới tập luyện, những học viên trở lại luyện tập sau một thời gian, đây được coi là lớp luyện tập giúp phục hồi lại tinh thần luyện tập, cũng như là lớp dành cho những học viên muốn luyện tập một cách dễ dàng hơn. Lớp học kết hợp việc cân bằng các nhóm cơ giúp săn chắc phần thắt lưng và tăng tính linh hoạt cho phần ngực, phần lưng trên và dưới, hông và chân, nhằm giúp học viên cảm thấy việc luyện tập được nhẹ nhàng hơn.