

"НЕДЕЛЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА"
РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 7.00-23.00
СБ-ВС 8.00-22.00



ДЕЙСТВУЕТ С 6 ПО 13 ОКТЯБРЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 9+ 90 мин Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 9+ 90 мин Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 ТЕАТР 6-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2
10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	9:00 БОКС 5-10 лет 60 мин Зал единоборств	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	9:00 БОКС 5-10 лет 60 мин Зал единоборств	10:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	10:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2	12:00 ZUMBA 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1
10:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин Зал единоборств	18:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	12:30 БАСКЕТБОЛ 9+ 90 мин Игровой зал
10:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	11:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 55 мин Игровой зал	18:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	12:00 ТОПТЫЖКА 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	13:00 КЛУБ МАСТЕРОВ 10-13 лет 55 мин Мастерская
17:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	19:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	13:00 КЛУБ МАСТЕРОВ 6-9 лет 55 мин Мастерская	15:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 лет 45 мин Зал единоборств
17:00 ЧИРЛИДИНГ 7-14 лет 55 мин ЗАЛ № 1	17:00 БОКС 5-10 лет 60 мин Зал единоборств	19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал	17:00 БОКС 5-10 лет 60 мин Зал единоборств	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	14:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	18:00 BODY STRONG 12-16 лет 50 мин Тренажерный зал
18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2		17:00 BODY STRONG 12-16 лет 50 мин Тренажерный зал	19:00 НЕПОСЕДЫ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	15:00 ТЕАТР 6-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2	
18:00 ТОПТЫЖКА 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская		17:00 ЧУДО БАЛАНС 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал 2	16:00 ЧИРЛИДИНГ 7-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2	
19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 9-13 лет 55 мин Игровой зал	19:00 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 55 мин Зона единоборств		17:00 ZUMBA 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин Зал единоборств	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская	
	19:00 НЕПОСЕДЫ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2		18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2			
	20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2		19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская			
			19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 9-13 лет 55 мин Игровой зал			
			19:00 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 55 мин Зона единоборств			
			20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ № 1			

⊙ - Занятия в секциях

★ - Занятия, включенные в детскую клубную карту

Занятия проводятся по адресу:
г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2
Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписании групповых программ, осуществлять замену заявленного в расписании тел. 8(861) 205 01 11

ОПИСАНИЕ СТУДИЙ/СЕКЦИЙ ДЕТСКОГО КЛУБА, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ - "ДЕТСКАЯ НЕДЕЛЯ ФИТНЕСА"

ЧУДО БАЛАНС 6-9 лет - занятие на развитие гибкости и координации. Используются элементы гимнастики и йоги. Растяжка и дыхательные упражнения способствуют укреплению и развитию всего организма.

КЛУБ МАСТЕРОВ 6-9 и 10-13 лет - творческое занятие на развитие мелкой моторики и воображения. Искусство выполнения вещей из ткани, ниток, шерсти и других интересных материалов.

РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет - зажигательный танцевальный урок, направленный на раскрытие артистического и танцевального таланта ребенка, чувства ритма, музыкального слуха.

ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 и 10-13 лет - круговая тренировка, направленная на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. Упражнения, выполняемые с использованием специального оборудования для функционального тренинга, позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5 лет - занятие с мячами разного диаметра. У нас Мяч может быть птицей и животным, цифрой и буквой, горячей картошкой и Колобком. "Оживляя" наш волшебный мяч, мы не только играем, но и узнаем много нового и интересного. Развиваем двигательные способности, воображение и интеллект.

ZUMBA 10-13 лет - зажигательная танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

НЕПОСЕДЫ 3-5 лет — для самых маленьких. Учим простые движения, развиваем чувство ритма и музыкального слуха.

ТОПТЫЖКА 3-5 лет — занятие, направленное на профилактику плоскостопия, развитие координации и внимания. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. При этом используется специальное оборудование и инвентарь. Занятие проходит в игровой форме.

ФИТБОЛ 10-13 лет - комбинированная тренировка направленная на всестороннее развитие всех групп мышц с использованием специального мяча.

КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет - силовая тренировка на укрепление мышечного корсета, формирования и поддержания правильной осанки. Используется специальное оборудование.

КИКБОКСИНГ - программа тренировок по навыкам самообороны. Дети осваивают зарекомендовавшие себя техники ударов руками, ногами и коленями. Боевые искусства воспитывают в человеке дух соперничества, закаляют волю и характер. Единоборства - это не только умение постоять за себя, это улучшение физической формы, развитие гибкости и самодисциплина. Наши воспитанники принимают участие в городских и краевых соревнованиях.

БАСКЕТБОЛ — командная игра, в которой забивают мяч в корзину руками. Здесь вас научат техники броска, дриблингу, а также тактическим комбинациям игры. Мы организуем соревнования и примем участие в городских турнирах. Наши спортсмены во время летних сборов выезжают на Чёрное море. Общая физическая подготовка, умение находить правильное решение, дисциплина и общение в команде помогут в жизни добиваться поставленных целей.

ФУТБОЛ - командная игра, в которой забивают мяч в ворота ногами. Здесь вас научат техники владения мячом, тактическим комбинациям игры. Даже если вы не станете знаменитым спортсменом, приобретённые физические навыки и командообразование пригодятся в будущем добиваться личных результатов.

BREAK DANCE — акробатика, гимнастика и свобода импровизации. Это танец, в который влюбляются с первого взгляда, особенно дети. Умение владеть своим телом, растяжка, силовая подготовка и чувство ритма делают вашего ребёнка уверенным в себе.

ХИП-ХОП - свобода движения, импровизация! Танцевальная пограмма, считающая разные стили, формирует чувство ритма, умение владеть своим телом, уверенность в себе.

БОКС - контактный вид спорта, единоборство. Постановка дыхания, силы удара, выработка выносливости и «взрывных» качеств.

ГТО - занятие, направленное на формирование и совершенствование основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Развитие координации. Подготовка детей к сдаче нормативов по физической культуре в школе и при поступлении в любой ВУЗ. Формирование дисциплины, чувства товарищества. Сохранение подвижности суставов, связок. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата.

ЧИРЛИДИНГ - танцевальное занятие представляет собой сочетание акробатики, гимнастики и элементов танцевального шоу!

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приемы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.

BODY STRONG - занятие в тренажерном зале, силовой направленности, на силовых тренажерах и со свободными весами. Направлено на обучение и формирование индивидуальной техники базовыми и изолированными упражнениями. Развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Создание правильного представления о здоровом образе жизни, тренировочном процессе и правильном питании.

ШАХМАТЫ - шахматный кружок «ГАМБИТ», поможет развитию логики, стратегического мышления и концентрации внимания. Дети будут изучать различные техники и стили игры, решать шахматные задачи и участвовать в турнирах.

САЙКЛ - самая энергичная групповая тренировка из ныне существующих. Под зажигательную музыку и активное подбадривание тренера вы мчитесь по имитированной пересеченной местности, то снижая, то увеличивая темп. На тренировку допускаются подростки ростом не менее 150см.

ТЕАТР - пространство, где ребенок может раскрыться полностью. На занятиях дети развивают: актерское и ораторское мастерство, сценическое движение, пластику, участвуют в развивающих играх.

ТАЙСКИЙ БОКС - программа тренировок включает не только просторное обучение технике ведения боя и отработку ударов, но и занятия на растяжку, равновесие, выдержку. Отличный способ дополнить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, сильным и психологически стабильным.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения. Характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.