

Детский фитнес

Расписание секций

Действует с 23.02



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	9:00 НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 лет 45 мин Бассейн		9:00 НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 лет 45 мин Бассейн			
	10:00 АРАМ БОКС 6-13 ЛЕТ 55 мин Зал№8		10:00 АРАМ БОКС 6-13 ЛЕТ 55 мин Зал№ 8		10:00 АРАМ БОКС 6-13.ЛЕТ 55мин Зал№8	
	10:00 ЮЛЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 лет 45мин Бассейн		10:00 ЮЛЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 лет 45мин Бассейн			
					15:00 ЮЛЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 лет 45мин Бассейн	
					17:00 АННА Функционал 10-13 лет 55 мин Зал№7	
18:00 НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14лет 45 мин Бассейн	18:00 КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ 8-10 лет 45 мин Бассейн	18:00 НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 лет 45 мин Бассейн	18:00 КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ 8-10 лет 45 мин Бассейн	18:00 НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ с 11-14 лет 45 мин Бассейн	Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Мачуги 4/2 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание. тел. 8(861) 205 02 22 Координатор детского фитнеса Парфенова Вера тел. 8(918) 681 69 35	
19:00 МАРИНА Dance Mix 8-10 лет 55мин Зал№5	19:00 МАРИНА ГИМНАСТИКА 3-5 ЛЕТ 45 мин Зал №4	19:00 МАРИНА Dance Mix 7-10 лет 55мин Зал№4	19:00 МАРИНА ГИМНАСТИКА 3-5 ЛЕТ 45 мин Зал№4			

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА НА РЕЦЕПЦИИ КЛУБА ИЛИ ПО ТЕЛ. 8(861)205-02-22

domfk.ru

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

ВАЖНО:

- Предварительная запись обязательна на рецепции клуба или по тел. 8(861)205-02-22
- Понадобятся документы:
свидетельство о рождении ребенка, паспорт взрослого, справка от педиатра.
- Все вопросы, интересующие Вас, сможете задать своему тренеру. И Вам обязательно помогут!
-

Танцевальные направления

«Хореография» (3-6, 7-10 лет)

Занятия на балетном станке. Обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией, развитие музыкального слуха, воспитание дисциплины. Длительность 45-55 мин.

«Dance mix» (7-9, 10-13 лет)

Танцевальные программы средней/высокой интенсивности с хореографией различных стилей: Latina, Jazz modern, Hip Hop, Afrohouse, Dnsehall и многих других. Длительность 45 мин.

Оздоровительные направления

«Йожики» (3-4, 5-7, 8-10, 11-13лет)

Йога для детей. Разучивание основных Асан (поз йоги) в игровой форме. Практика направлена на формирование правильной осанки, развитие гибкости, координации. Воспитание дисциплины. Длительность 45-55 мин.

«Здоровая спина» (3-4; 5-7; 8-10; 11-13л)

Занятие средней интенсивности, направлены на:

- коррекцию осанки
- создание мышечного корсета
- профилактику плоскостопия
- профилактику искривления позвоночника

Длительность 45-55 мин.

Смешанные направления

«ФУНКЦИОНАЛ» (10-13лет)

Одно из самых энергоемких занятий, которое развивает все основные двигательные качества человека. способствуют формированию мышечного корсета. Длительность 45-55 мин.

«ФитБол» (9-13лет)

Комбинирована тренировка, направленная на развитие и укрепление всех групп мышц с использованием специального мяча.

Длительность 45-55 мин.

«Основы гимнастики» (3-8, 9-13 лет)

Включают в себя освоение простых гимнастических элементов («шпагаты», «складки», «затяжки» и т.д.). Упражнения с предметами (со скакалкой, мячом, обручем, гимнастической лентой), подвижные игры добавляют интерес к занятиям. Длительность 45-55 мин.

«Цирковая акробатика» (от 5 лет)

Освоение парно-групповых поддержек, акробатических прыжков и переворотов. Обучение динамическим и статическим стойкам на руках. Развитие силы и координации. Длительность 45-55 мин.

Спортивные направления

«БОКС» (6-13 лет)

Занятия способствует развитию вестибулярного аппарата, координации движения, увеличению объема легких. А также формирует скоростно-силовые качества, которые наиболее интенсивно развиваются у детей до 14 летнего возраста. В детском возрасте (до 12 лет) запрещается жесткий контакт и спарринг. Все тренировки направлены на развитие вышеуказанных качеств, а также направлены на изучение техники бокса: удары, защита и правильное перемещение. Длительность 45-55 мин.

«Тайский БОКС» (4-10 лет)

Вид спорта, зарекомендовавший себя как эффективное средство самообороны, воспитания характера и силы духа. Тренировки проходят с отработкой техники ударов ногами, коленями, руками, спарринги, работа на «падах» и мешках. А так же регулярные соревнования и сдачи нормативов ОФП. Длительность тренировки 55 мин.

«Физкульт-Ура» (3-6, 7-10 лет)

Направлена на развитие всех основных физических качеств ребенка - силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Акцент не делается в пользу какого-либо из вышеперечисленных направлений, юный организм развивается всесторонне. Длительность 45-55 мин.

Подготовка «ГТО» (7-9,10-13 лет)

Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. Длительность 45-55 мин.

Водные направления:

ПЛАВАНИЕ (8-10 лет)

Изучение техники плавания различными стилями. Занятие включает в себя эстафеты и игры на воде.

Основы безопасности на воде. Длительность 45 мин.

ПЛАВАНИЕ (11-14 лет)

Изучение техники плавания различными стилями. Занятие проводится в спортивном формате. Освоение техники старта в воду, разворота различными способами, длительное погружение и прикладные способы плавания. Основы безопасности на воде.

Длительность 45 мин

