

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ



ДЕЙСТВУЕТ С 2.08.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 5-13 лет 55 мин Игровой зал	9:00 ГИБКОЕ ТЕЛО 8-10 ЛЕТ 45 мин Зал №2	9:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин Бассейн	9:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 ЛЕТ 45 мин Зал №1	9:00 бойцовский клуб 5-13 лет 55 мин Игровой зал	9:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин Бассейн	10:00 ОЗДОРОВИТ. ГИМНАСТИКА 5-8 ЛЕТ 45мин Зал № 2
10:00 КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА 8-10 лет 55 мин Зал единоборств	10:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин Бассейн	10:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин	10:00 СИЛЬНЫЕ И СМЕЛЫЕ 11-13 ЛЕТ 55 мин Зал	10:00 ZUMBA 8-13 лет 55 мин Зал № 2	10:00 ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ 5-7 лет 55 мин Зал № 1	10:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45мин Бассейн
11:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 11-13 лет 55мин Игровой зал	11:00 ПЯТНАШКИ 8-10 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ОЗДОРОВИТ. ГИМНАСТИКА 9-13 ЛЕТ 55мин Зал № 2	16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 5-13 лет 55 ми Зал единоборств	17:00 КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА 8-10 лет 55мин Зал №2	11:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45мин Бассейн	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин Бассейн
17:00 СТЕП 11-13 лет 45 мин Зал №1	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин Бассейн	16:00 ТЕАТР 5-13 лет 55 мин Мастерская	17:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 ЛЕТ 45мин Зал № 1	17:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45мин Бассейн	11:00 ШКОЛА ВОЛШЕБНИКОВ 3-4 45 мин Мастерская	11:00 ОЧУМЕЛЬЦЫ 5-7 лет 45 мин Мастерская
18:00 ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 8-10 лет 45 мин Мастерская	16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 5-13 лет 55 мин Зал единоборств	17:00 ПЯТНАШКИ 8-10 лет 55 мин Игровой зал 2	18:00 ГИБКОЕ ТЕЛО 8-10 лет 45 мин Зал №	18:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин Бассейн	12:00 ТОПТЫЖКА 3-4 года 30 мин Зал № 2	12:00 ШАГ ЗА ШАГОМ 5-7 лет 45мин Зал №1
19:00 ZUMBA 8-13 лет 55 мин Зал № 2	16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин Бассейн	18:00 РАЗВИВАЙКА 3-4 года 30мин Мастерская	19:00 НЕПОСЕДЫ 3-4 года 30мин Зал № 2	18:00 ЧТО?ГДЕ?КОГДА? 11-13 лет 55 мин Мастерская	13:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 45 мин Бассейн	13:00 ФИТБОЛ 11-13 лет 55 мин Зал № 2
19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 45 мин Бассейн	17:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин Бассейн	18:00 КРЕПКАЯ СПИНА 11-13 ЛЕТ 55мин Зал единоборств		19:00 ХОРЕОГРАФИЯ 5-7 лет 45 мин Зал №2	16:00 РУКОДЕЛИЕ 6-13 лет 55 мин Мастерская	
19:45 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 45 мин Бассейн	18:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА! 5-7 лет 30 мин Игровой зал 2	19:00 ХОРЕОГРАФИЯ 5-7 ЛЕТ 45 мин Зал №2		19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 45 мин Бассейн	17:00 ТЕАТР 5-13 лет 55мин Мастерская	
	18:00 ЧУДО БАЛАНС 11-13 лет 55 мин Зал №2	19:00 СИЛЬНЫЕ И СМЕЛЫЕ 8-10 55 мин Игровой зал 2		19:45 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 45 мин Бассейн	18:00 ИГРОВОЙ БУМ 11-13 лет 55 мин Зал №1	
	19:00 НЕПОСЕДЫ 3-4 года 30 мин Зал №2					

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

✓ - количество мест ограничено (запись на занятие у администратора рецепции в день тренировки)

Описание детских программ

НЕПОСЕДЫ 3-4 года— для самых маленьких. Учим простые движения, развиваем чувство ритма и музыкального слуха.

РАЗВИВАЙКА 3-4 года— занятие на развитие самых маленьких. Познаём мир. Учим цвета, животный и растительный мир, предметы и явления природы.

ТОПТЫЖКА 3-4 года – занятие, направленное на профилактику плоскостопия, развитие координации и внимания. При этом используется специальное оборудование и инвентарь. Занятие проходит в игровой форме, специальные упражнения для мышц стоп и голени применяются в сочетании с общеукрепляющими упражнениями в соответствии с возрастом ребенка.

ШКОЛА ВОЛШЕБНИКОВ 3-4 года- творческое занятие на развитие мелкой моторики и воображения. Рисование, изготовление поделок и аппликаций из бумаги, пластилина и природных материалов.

ПОПЛАВКИ 3-5 лет - занятие как в малой, так и в большой чаше бассейна, под руководством опытного тренера, дети обучаются фигурному плаванию (поплавок, медуза, звездочка и др.)

ХОРЕОГРАФИЯ 5-7 лет - занятие, направленное на развитие физических и творческих способностей вашего ребенка, способности чувствовать музыку на раскрытие его артистического и танцевального таланта, чувства ритма, музыкального слуха.

ОЧУМЕЛЬЦЫ 5-7 лет - творческое занятие на развитие мелкой моторики, воображения, усидчивости и аккуратности.

ФИЗКУЛЬТ-УРА! 5-7 лет - физкультурно-оздоровительное занятие, направленная на укрепление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата.

ШАГ ЗА ШАГОМ 5-7 лет- занятие с использованием методов лечебной физкультуры. Специальные игры с элементами гимнастики стоп. Профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета для поддержания правильной осанки.

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 5-13 лет - знакомство со всеми видами единоборств, общая физическая подготовка.

ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ 8-10 лет — интеллектуально-познавательное занятие, основано на энциклопедических знаниях. Отвечаем на вопросы маленьких Почемучек.

ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 лет - это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе и заводные игры. Тренировки помогают развитию координации движений, помогут увеличить объем легких и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

ПИНГВИНЫ 6-9 лет – занятие включают в себя оздоровительные и обще развивающие упражнения в воде. Обучение детей плаванию всеми стилями (кроль на груди, брасс, кроль на спине). Игры и эстафеты.

КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА 8-10 лет- занятие на развитие гибкости и формирования правильной осанки. Королевская осанка - не врожденная привилегия, это постоянная работа над собой.

ГИБКОЕ ТЕЛО 8-10 лет - тренировка на развитие гибкости, пластики и растяжки, на укрепление мышц спины и пресса. Изучение гимнастических элементов, хореография с элементами импровизации.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 11-13 лет - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приёмы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.

ТЕАТР 5-13 лет- здесь избавят от застенчивости и невнятной речи, помогут развить ваши врождённые таланты.

ПЯТНАШКИ 8-10 лет-занятие в игровой форме с использованием подвижных игр. Формирование чувства товарищества, развитие быстроты, ловкости.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 5-8 лет и 9-13 лет- занятие направленно на развитие мышц живота и спины, для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепление мыц рук и ног.

ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ 5-7 лет - координационно-развивающие занятие с мячами разного диаметра. Мяч - прекрасное средство для развития ловкости, быстроты и точности реакции.

ZUMBA 8-13 лет-зажигательная танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

СТЕП 11-13 лет - это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе. Тренировки помогают развитию координации движений, помогут увеличить объем легких и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет - занятие включают в себя оздоровительные и обще развивающие упражнения в воде. Обучение детей плаванию всеми стилями (кроль на груди, брасс, кроль на спине).

ФИТБОЛ 11-13 лет - комбинированная тренировка направленная на всестороннее развитие всех групп мышц с использованием специального мяча. **ИГРОВОЙ БУМ** - занятие направленное на обучение подвижным, командным играм, развивает ловкость, координацию, скорость, умение играть в команде.

ЧУДО БАЛАНС 11-13 лет - занятие на развитие гибкости и координации. Используются элементы гимнастики и йоги. Растяжка и дыхательные упражнения способствуют укреплению и развитию всего организма.

КРЕПКАЯ СПИНА 11-13 лет- силовая тренировка на укрепление мышечного корсета, формирования и поддержания правильной осанки. Используется спецоборудование и тренажёры.

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?11-13 лет - интеллектуальная игра, включающая в себя викторину по общеразвивающим темам, а так же соревновательную часть (между командами «Знатоков»). Способствует развитию мышления, памяти, логики и внимания.

РУКОДЕЛИЕ 6-13 лет - творческое занятие на развитие мелкой моторики и воображения. Искусство выполнения вещей из ткани, ниток, шерсти и других материалов.

Сильные и смелые 8-10 лет и 11-13 лет - круговая тренировка, направленная на развитие ловкости,координации,быстроты,силы. Улучшение работы сердца, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.