

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

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



ДЕЙСТВУЕТ С 2.01.19Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАКЕТБОЛ 9+ 120ми Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАКЕТБОЛ 9+ 120ми Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн
8:00 БАКЕТБОЛ 10+ 120мин Игровой зал	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	8:00 БАКЕТБОЛ 10+ 120 мин Игровой зал	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	8:00 БАКЕТБОЛ 10+ 120мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	11:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн
10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	9:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	9:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 90 мин Зона единоборств	12:00 БАКЕТБОЛ 9+ 90 мин Игровой зал
9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	11:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	13:00 БАКЕТБОЛ 13+ 90 мин Игровой зал
10:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40 мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	18:00 BODY STRONG 12-16 лет 50 мин Тренажерный зал
17:00 Современные Танцы 7-14 55 мин ЗАЛ № 1	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	14:00 Современные Танцы 7-14 55 мин ЗАЛ № 2	
17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	17:00 БАКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	17:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	17:00 БАКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская	
17:00 БАКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:00 BODY STRONG 12-16 лет 50мин Тренажерный зал	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн		
17:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	17:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	17:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал		
17:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская	17:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	17:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств		
18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55мин Мастерская	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал		
18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ №2	18:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств	19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал 2		
		18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2			
		19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал				

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 инструктора
тел. 8(861) 205 01 11

наш сайт - www.domfk.fitness

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

ПЛАВАНИЕ 12-16 лет (45 мин)

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) На тренировках совершенствуется техника плавания, а также развиваются физические качества подростка: сила, выносливость, скорость. Используется элемент соревнования, игры, эстафеты.

ПЛАВАНИЕ 6-9 и 10-13 лет. (45 мин)

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) Обучение плаванию основными стилями (кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине), нырянию и плаванию под водой. А также освоение технике стартов в воду и поворотов. Начальные элементы спортивной подготовки.

ПЛАВАНИЕ 4-6 лет. (45 мин)

Спортивно-оздоровительные группы (до 5 чел.) Занятия проводятся как в большой, так и в малой чашах бассейна. Обучение фигурному плаванию («Поплавок», «Медуза», «Звездочка» и т.п.), нырянию и правильному дыханию под водой. Обучение элементам всех стилей плавания. На тренировке используется различный инвентарь и оборудование.

ПЛАВАНИЕ «Мама и малыш» 1 – 3 года (35-40 мин)

Группы до 4-х детей (пар)

Вместо мамы может быть и папа! Во время занятий, под руководством квалифицированного тренера, в воде родитель с ребенком проводит: оздоровительную гимнастику, упражнения, направленные на обучение плаванию. А также совместные ныряния и заплывы!

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 сделают 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.

Современные Танцы - танцевальный класс, включает в себя различные танцевальные напрвления от модерна до денс холла!

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.** ☒

ТАЙСКИЙ БОКС - программа тренировок включает не только простороеение техники ведении 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.☒