

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

"ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 9.00-21.00

СБ-ВС 9.00-21.00



ДЕЙСТВУЕТ С 2.09. 2019

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 6-9 лет 45 мин Зал единоборств	10:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 1	8:30 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	10:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА! 6-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	8:30 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	10:00 ТРИ ШПАГАТА 10-13лет 45 мин ЗАЛ № 2	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
10:00 ТРИ ШПАГАТА 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	10:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 45 мин ЗАЛ № 1	10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	11:00 ИГРОТЕКА 6-9 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	9:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 10-13 45 мин Зал единоборств	11:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	12:00 ZUMBA 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2
10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10 -13 лет 45 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	10:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 6-9 лет 45 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	10:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин Зал единоборств	11:00 ЙОГА Kids 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	13:00 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 10-13 лет 45 мин МАСТЕРСКАЯ
11:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	11:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 ИГРОТЕКА 6-9 лет 45 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	16:00 ТРИ ШПАГАТА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	14:00 ЙОГА Fit 10-13-лет 55 мин ЗАЛ№2
17:00 ЙОГА Fit 10-13 лет 45 мин ЗАЛ№2	11:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	16:00 ИГРОТЕКА 6-9лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	17:00 ZUMBA 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	16:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	12:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	14:00 ИГРОТЕКА 6-9лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ
18:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 10-13 45 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	17:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	17:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА! 6-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	17:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	12:00 ЁЖИКИ 3-5 года 30 мин САЙКЛ СТУДИЯ	15:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин ЗАЛ№2
18:00 ЁЖИКИ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ№2	16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	17:00 ЙОГА Kids 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	18:00 ОЛИМПИК 3-5 года 30 мин Сайкл студия	17:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА 6-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	13:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	15:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
18:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 1	18:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	19:00 АЗБУКА ТАНЦА 3-5 года 30 мин Сайкл студия	18:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	13:00 РАЗВИВАЙ_КА! 3-5 лет 30 мин МАСТЕРСКАЯ	16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
19:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	17:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	18:00 РАЗВИВАЙ-КА! 3-5 лет 30 мин МАСТЕРСКАЯ		18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2	13:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	
18:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	17:00 ТРИ ШПАГАТА 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2	19:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5ЛЕТ 30 мин ЗАЛ № 2		18:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	14:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	
19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	18:00 ОЛИМПИК 3-5 года 30 мин Сайкл студия			19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	14:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	
19:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	19:00 АЗБУКА ТАНЦА 3-5 года 30 мин Сайкл студия			19:00 АЗБУКА ТАНЦА 3-5 года 30 мин Сайкл студия	15:00 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 6-9 лет 45 мин МАСТЕРСКАЯ	
				19:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	15:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	
				19:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН	15:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	
					16:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	

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 инструктора
тел. 8(861) 205 01 11

наш сайт - www.domfk.fitness

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

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

АЗБУКА ТАНЦА 3-5 лет — это музыкальная сказка, в которой переплетаются песни, стихи и хореография! Малыши перевоплощаются в сказочных героев и учатся сценической игре.

РАЗВИВАЙ-КА 3-5 лет — занятие на развитие самых маленьких. Ребята знакомятся с окружающим миром и создаю своими ручками поделки из различных материалов.

ЕЖИКИ 3-5 лет — йога для самых маленьких. На занятиях дети изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или различные предметы.

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.

ПОПЛАВКИ 3-5 лет - занятие как в малой, так и в большой чаше бассейна. Под руководством опытного тренера, дети обучаются фигурному плаванию (поплавок, медуза, звёздочка и др.) Преодоление боязни воды, погружение, скольжение.

ОЛИМПИК 3-5 лет — общая физическая подготовка. На занятии маленькие силачи в игровой форме развивают все физические качества: Выносливость, Силу, Гибкость, Ловкость, Быстроту!.

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

ЙОГА KIDS 6-9 лет - специальные комплексы упражнений, которые позволяют детям гармонично развиваться: укреплять мышцы, улучшать гибкость позвоночника и подвижность суставов, формировать правильную осанку и стимулировать работу органов дыхательной системы.

ФИЗКУЛЬТ-УРА! 6-9 лет - тренировка направленная на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. Так же включает в себя упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.

ИГРОТЕКА 6-9 лет - занятие направлено на обучение подвижным командным играм. Этот веселый игровой урок развивает координацию, внимание, ловкость и умение играть в команде.

ПИНГВИНЫ 6-9 лет - занятие включают в себя оздоровительные и общеразвивающие упражнения в воде. Изучение элементов всех стилей плавания, а также правильному дыханию в воде. Игры, эстафеты.

ТРИ ШПАГАТА 6-9 и 10-13 лет - занятие направленное на развитие гибкости, пластики и растяжки. Изучение гимнастических элементов. Растяжка и дыхательные упражнения способствуют укреплению и развитию всего организма.

ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 6-9 и 10-13 лет — интеллектуально-познавательное занятие, основанное по мотивам известной телевизионной игры.

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 6-9 и 10-13 лет - знакомство со всеми видами единоборств, общая физическая подготовка.

КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 и 10-13 лет - силовая тренировка на укрепление мышечного корсета, формирования и поддержания правильной осанки.

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

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

ЙОГА FIT 10-13 лет - это комплекс уникальных упражнений, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того, дети учатся концентрировать внимание, развивают память и воображение.

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

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

ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет - занятие направлено на обучение подвижным командным играм. Этот веселый игровой урок развивает координацию, внимание, ловкость и умение играть в команде.