

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

"ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 7.00-23.00

СБ-ВС 8.00-22.00



ДЕЙСТВУЕТ С 20. 07. 2020

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00 ФИЗКУЛЬТ-ЗАРЯДКА 4+лет 45мин Улица	9:00 ФИЗКУЛЬТ-ЗАРЯДКА 4+лет 45мин Улица	9:00 ФИЗКУЛЬТ-ЗАРЯДКА 4+лет 45мин Улица	9:00 ФИЗКУЛЬТ-ЗАРЯДКА 4+лет 45мин Улица	9:00 ФИЗКУЛЬТ-ЗАРЯДКА 4+лет 45мин Улица	10:00 ТРИ ШПАГАТА 11-13 лет 45 мин Игровой Зал	11:00 КРЕПКАЯ СПИНА 11-13 лет 45 мин Игровой Зал
10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 8-10 лет 45 мин Зал единоборств	10:00 ZUMBA 11-13 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ № 2	10:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 8-10 лет 45мин ЗАЛ № 2	10:00 ZUMBA 11-13 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ № 2	10:00 ТРИ ШПАГАТА 8-10 лет 45мин ЗАЛ № 1	11:00 Aerobic Step 11-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	12:00 ФИТ БАЛАНС 11-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2
11:00 ТРИ ШПАГАТА 8-10 лет 45мин ЗАЛ № 2	11:00 КРЕПКАЯ СПИНА 11-13 лет 45 мин Зал единоборств	10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 11-13 лет 45мин Зал единоборств	10:00 Физкульт-Ура! 8-10 лет 45мин Зал единоборств	10:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 11-13 лет 45мин Зал единоборств	12:00 ЙОГА Fit 11-13 лет 45 мин ЗАЛ№1	12:00 КРЕПКАЯ СПИНА 8-10 лет 45 мин Зал единоборств
14:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 11-13 45мин Зал единоборств	14:00 ЙОГА Kids 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 8-10 лет 45мин ЗАЛ № 2	13:00 ЙОГА Kids 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2	13:00 ЧУДО БАЛАНС 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2
15:00 ЙОГА Fit 11-13 лет 45 мин ЗАЛ№2	15:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 8-10 45мин Зал единоборств	12:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	12:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	14:00 ТРИ ШПАГАТА 11-13 лет 45мин ЗАЛ № 2	14:00 Физкульт-Ура! 8-10 лет 45мин Зал единоборств	13:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
15:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	15:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2	15:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 11-13 лет 45мин ИГРОВОЙ ЗАЛ	15:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	14:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	14:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
16:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	17:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 ЧУДО БАЛАНС 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2	16:00 ФИТ БАЛАНС 11-13 лет 45 мин Зал единоборств	16:00 ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	15:00 "ПИНГВИНЫ" 8-10 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	
			17:00 Aerobic Step 11-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	16:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 лет 45 мин ЗАЛ № 2		
				17:00 КРЕПКАЯ СПИНА 8-10 лет 45 мин Зал единоборств		

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.ru

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

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

ПИНГВИНЫ 8-10 лет - занятие включает в себя оздоровительные и общеразвивающие упражнения в воде. Обучение детей плаванию всеми стилями (кроль на груди, брасс, кроль на спине). Игры, эстафеты.

РИТМЫ ЗУМБЫ 8-10 лет - зажигательный танцевальный урок, направленный на раскрытие артистического и танцевального таланта ребенка, чувства ритма, музыкального слуха.

ЧУДО БАЛАНС 8-10 лет - Занятие направленное на улучшение координации движения и вестибулярного аппарата. Выполняя интересные позы и упражнения, ребенок повышает стабильность суставов и позвоночника, что позволяет снизить риск получения травм.

ЗАВОДНОЙ СТЕП 8-10 лет - Занятия со степ-платформой, направленное на развитие подвижности суставов и укрепление мышечной системы, а также развивает чувство ритма, быстроту реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества в игровой форме.

ЙОГА KIDS 8-10 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! 8-10 лет - тренировка направленная на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. Так же включает в себя упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 8-10 и 11-13 лет - знакомство со всеми видами единоборств, общая физическая подготовка.

ТРИ ШПАГАТА 8-10 и 11-13 лет - тренировка направленная на развитие гибкости, пластики и растяжки. Изучение гимнастических элементов.

КРЕПКАЯ СПИНА 8-10 и 11-13 лет - силовая тренировка на укрепление мышечного корсета, формирования и поддержания правильной осанки.

ФИТ БАЛАНС 11-13 лет - Занятие направленное на улучшение координации движения и вестибулярного аппарата. Данная тренировка повышает стабильность суставов и позвоночника, что позволит снизить риск получения травм.

AEROBIC STEP 11-13 лет - Занятие со степ-платформой, направленное на развитие подвижности суставов. Укрепляет мышечную систему, а так же помогает выработать хорошую осанку, выразительные и точные движения, которые способствуют гармоничному развитию.

ФУНКЦИОНАЛ-КА! 8-10 и 11-13 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.

ЙОГА FIT 11-13 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 11-13 лет - зажигательная танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

ДЕЛЬФИНЫ 11-13 лет - занятие включает в себя оздоровительные и общеразвивающие упражнения в воде. Обучение детей плаванию всеми стилями (кроль на груди, брасс, кроль на спине). Игры, эстафеты.