

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНЕРА



Будние дни 07:00 - 23:00  
Сб - Вс 08:00 - 22:00

ДЕЙСТВУЕТ С 28.09.2020 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 ПЛАВАНИЕ 12-15 лет 45 мин Бассейн
18:00 BODY STRONG 13-17 лет 55 мин Тренажерный зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	16:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	16:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 1	
	17:30 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:30 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн		
	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 BODY STRONG 13-17 лет 55 мин Тренажерный зал	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 BODY STRONG 13-17 лет 55 мин Тренажерный зал		
	20:00 ХИП ХОП 8-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2		20:00 ХИП ХОП 8-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2			

Занятия проводятся по адресу:  
г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2  
Клуб оставляет за собой право вносить изменения и в  
расписании групповых программ, осуществлять замену  
заявленного в расписании инструктора  
Наш сайт [www.domfk.ru](http://www.domfk.ru), группа Вконтакте [vk.com/dfk16](https://vk.com/dfk16)

## **ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **ПЛАВАНИЕ 12-15 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 6-10 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 техники стартов в воду и поворотов. Начальные элементы спортивной подготовки.

**BREAK DANCE 6-9 лет (55 мин)**– 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 программа, считающая разные стили, формирует чувство ритма, умение владеть своим телом, уверенность в себе.

**BODY STRONG 13-17 лет (55 мин)** - 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.