

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК

## В СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНЕРА

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 9.00-21.00

СБ-ВС 9.00-21.00



**ДЕЙСТВУЕТ С 18. 01. 2021**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00 ОФП 7-9 лет 45мин Зал единоборств	10:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 7-9 лет 45мин ЗАЛ № 1	9:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	9:00 ЙОГА Fit 10-13-лет 45мин ЗАЛ№2	9:00 ОФП 10-13 лет 45 мин Зал единоборств	9:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	9:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
10:00 ЙОГА Kids 7-9 лет 45 мин ЗАЛ № 1	11:00 ЧУДО БАЛАНС 7-9 лет 45 мин ЗАЛ№2	10:00 ТРИ ШПАГАТА 10-13 лет 45 мин Сайкл студия	10:00 ТРИ ШПАГАТА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	9:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	10:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ№2
10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45мин Зал единоборств	11:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	10:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 7-9 лет 45мин ЗАЛ № 2	10:00 ZUMBA 10-13 лет 45 мин Сайкл студия	10:00 Aerobic Step 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 2	11:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА 7-9 ЛЕТ 45мин ЗАЛ№2	11:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
11:00 Fit БАЛАНС 10-13 лет 45мин ЗАЛ№2	11:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин Зал единоборств	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	12:00 ТРИ ШПАГАТА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ
15:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	15:00 ОФП 10-13 лет 45 мин Зал единоборств	16:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	11:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА 7-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	11:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	12:00 Aerobic Step 10-13 лет 45мин ЗАЛ№2	14:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 2
16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 ЧУДО БАЛАНС 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 1	16:00 ФИЗКУЛЬТ-УРА 7-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ№2	15:00 ОФП 7-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	16:00 ЙОГА Fit 10-13-лет 45мин ЗАЛ№2	14:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 7-9 лет 45мин ЗАЛ№2	15:00 ТРИ ШПАГАТА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2
16:00 ТРИ ШПАГАТА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ№2	16:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	17:00 ЙОГА Fit 10-13-лет 45мин ЗАЛ№2	16:00 ЗАВОДНОЙ СТЕП 7-9 лет 45мин ЗАЛ№2	16:00 ЧУДО БАЛАНС 7-9 лет 45мин ЗАЛ № 1	15:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	15:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
17:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 7-9 лет 45 мин ЗАЛ № 1	16:00 КРЕПКАЯ СПИНА 7-9 лет 45мин ЗАЛ№2	17:00 ТРИ ШПАГАТА 7-9 лет 45 мин ЗАЛ № 1	16:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 1	17:00 ZUMBA 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 1	16:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН
17:00 ТРИ ШПАГАТА 10-13 лет 45 мин ЗАЛ № 2	17:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН		16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН	17:00 КРЕПКАЯ СПИНА 7-9 лет 45мин ЗАЛ№2		
	17:00 Aerobic Step 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 1		17:00 Fit БАЛАНС 10-13 лет 45мин ЗАЛ № 1			
	17:00 ЙОГА Kids 7-9 лет 45 мин ЗАЛ№2		17:00 ЙОГА Kids 7-9 лет 45 мин ЗАЛ№2			
			17:00 "ПИНГВИНЫ" 7-9 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.ru](http://www.domfk.ru)

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

# ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

**ПИНГВИНЫ 7-9 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 7-9 лет** - зажигательный танцевальный урок, направленный на раскрытие артистического и танцевального таланта ребенка, чувства ритма, музыкального слуха.

**ЧУДО БАЛАНС 7-9 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 7-9 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 7-9 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! 7-9 лет** - тренировка направленная на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. Так же включает в себя упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.

**ОФП 7-9 и 10-13 лет** - знакомство со всеми видами единоборств, общая физическая подготовка.

**ТРИ ШПАГАТА 7-9 и 10-13 лет** - тренировка направленная на развитие гибкости, пластики и растяжки. Изучение гимнастических элементов.

**КРЕПКАЯ СПИНА 7-9 и 10-13 лет** - силовая тренировка на укрепление мышечного корсета, формирования и поддержания правильной осанки.

**FIT БАЛАНС 10-13 лет** - Занятие направленное на улучшение координации движения и вестибулярного аппарата. Данная тренировка повышает стабильность суставов и позвоночника, что позволит снизить риск получения травм.

**АЕРОБИК СТЕП 10-13 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! 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.

**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.

**ДЕЛЬФИНЫ 10-13 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.