

ДЕТСКОЕ РАСПИСАНИЕ СЕКЦИЙ И СТУДИЙ

“ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА”



ДЕЙСТВУЕТ С 17.12.2018 Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
9:00 ☆ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 6-9 л 55 МИН зал№8	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	9:00 ☆ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 6-9 л 55 МИН ЗАЛ№8	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИ БАССЕЙН	17:00 ☆ ДИАНА Б ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 6-13 Л 55 МИН ЗАЛ№1	9:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИ БАССЕЙН
17:00 ☆ ДИАНА Б ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 6-13 Л 55 МИН ЗАЛ№2	9:00 ✎ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00 ☆ ТАТЬЯНА ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№1	9:00 ✎ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	11:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№5
18:00 ☆ ТАТЬЯНА Н ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№5	10:00 ☆ ЮЛИЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00 ☆ НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	10:00 ☆ ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	15:00 ☆ ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН
18:00 ☆ НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	16:00 ✎ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 10-13 л 55 МИН ЗАЛ№8	18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	16:00 ✎ ЕЛЕНА М КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 10-13 л 55 МИН ЗАЛ№8	19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАКРЫТО ЗАЛ№4	18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА ЗУМБА 7-13 Л 55 МИН ЗАЛ№1
18:00 ☆ ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	17:00 ✎ АННА Д ОФП 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4	19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАКРЫТО ЗАЛ№4	17:00 ✎ АННА Д ОФП 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4	20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№5	19:00 ☆ Екатерина БОКС 7-13 л 55 мин ЗАЛ№7/8
19:00 🗝 АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАКРЫТО ЗАЛ№4	18:00 ☆ КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	18:00 ☆ КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	<p>Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Мачуги 4/2 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора тел. 8(861) 205 02 22, наш сайт - www.domfk.fitness, группа Vkontakte www.vk.com/dfk16 Координатор детского фитнеса Парфенова Вера</p> <p>☆ ГРУППА ОТКРЫТА/ ИДЕТ ЗАПИСЬ ✎ ГРУППА НЕ ОТКРЫТА/ ИДЕТ НАБОР 🗝 ОСТАЛОСЬ МАЛО МЕСТ</p> <p>*Группы формируются строго от 3-х чел. *Наличие мест в секции и ее статус (действующая / идет набор) уточняйте по телефону 8(861) 205 02 22</p>	
20:00 ☆ АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	18:00 ✎ АННА Д ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ 7-9 Л 55 МИН ЗАЛ№4		18:00 ✎ АННА Д ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ 7-9 л 55 МИН ЗАЛ№4		
	18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1		18:00 ☆ АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1		
	19:00 ☆ Екатерина БОКС 7-13 л 55 мин ЗАЛ№7/8		19:00 ☆ Екатерина БОКС 7-13 л 55 мин ЗАЛ№7/8		
	19:00 ☆ МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 4-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4		19:00 ☆ МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 4-6 Л Л 45 МИН ЗАЛ№4		
	19:00 ☆ АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№7		19:00 ☆ АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№7		

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ (45 МИН)

ЗДОРОВАЯ СПИНА (5-8, 9-13 лет)- залог здоровья ребенка. Занятие включает в себя упражнения для укрепления мышечного корсета, свода стопы, а также для формирования правильной осанки.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ- Оздоровительная программа, направленная на укрепление мышц стопы и голени, профилактику плоскостопия (с использованием массажного оборудования).

ОФП- спортивное занятие, направленное на комплексное развитие таких важных физических качеств как ловкость, быстрота и выносливость, необходимых ребенку для гармоничного физического развития в этом возрасте. Большое внимание уделяется развитию силы и укреплению мышц. Занятие подходит для мальчиков и для девочек.

ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ- Занятие с элементами акробатики. Развивает ловкость, координацию и гибкость ребенка. Включают в себя освоение простых гимнастических элементов :«шпагаты», «складки», «затяжки»

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 ЛЕТ — вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия и повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, движения ног, ритмические и танцевальные шаги, вращения.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ (55 МИН)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ Оздоровительная программа, направленная на укрепление мышц стопы и голени, профилактику плоскостопия (с использованием массажного оборудования).

ФУНКЦИОНАЛ —фитнес занятие с использованием специального оборудования направлено на укрепление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Дети учатся познавать возможности своего тела и повышают уверенность в себе

ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ Занятие с элементами акробатики. Развивает ловкость, координацию и гибкость ребенка. Включают в себя освоение простых гимнастических элементов: «шпагаты», «складки», «затяжки»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ (55 мин)

ЗДОРОВАЯ СПИНА - урок направлен на коррекцию и профилактику нарушений осанки, укрепление мышц, туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

ФУНКЦИОНАЛ фитнес занятие с использованием специального оборудования направлено на укрепление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Дети учатся познавать возможности своего тела и повышают уверенность в себе

СМЕШАННЫЙ ВОЗРАСТ (55 мин)

БОКС (6-13 лет) Занятия способствует развитию вестибулярного аппарата, координации движения, увеличению объема легких. А также формирует скоростно-силовые качества, которые наиболее интенсивно развиваются у детей до 14 летнего возраста. В детском возрасте (до 12 лет) запрещается жесткий контакт и спарринг. Все тренировки направлены на развитие вышеуказанных качеств, а также направлены на изучение техники бокса: удары, защита и правильное перемещение.

КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ (6-9, 10-13 ЛЕТ) занятия единоборствами дарят уверенность в себе в критических ситуациях. На таких уроках дети овладевают древним боевым искусством, осваивают технику самообороны и приобретают хорошую физическую подготовку.

КИКБОКСИНГ (6-13 ЛЕТ) это вид единоборства, который совместил элементы классического бокса и карате, а позже и элементы тайского бокса и тхэквондо, став смешением этих единоборств. Кикбоксинг характеризуется разнообразием ударов, а также использованием боксерских перчаток. Кикбоксинг можно разделить на два вида: американский и японский, также под данным термином иногда понимаются различные единоборства, в которых не запрещены удары руками и ногами с использованием боксерских перчаток.

ЗУМБА ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-13 ЛЕТ)- тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся «работать» в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Дети лучше начинают понимать своё тело, развивается их координация движений и баланс, улучшается пластика тела.

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ (6-13 ЛЕТ) это возможность сформировать фигуру, правильную форму позвоночника, развить силу, ловкость, выносливость, а также укрепить характер. Специфические движения особенно полезны девочкам: они не только научатся правильно чувствовать музыкальный ритм, но и раскроют свою природную женственность. Тонкая талия поклонницам этого направления танцев обеспечена.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ (45 МИН)

ПЛАВАНИЕ (8-10 лет)-Изучение техники плавания различными стилями. Занятие включает в себя эстафеты и игры на воде.

Основы безопасности на воде.

ПЛАВАНИЕ (11-14 лет)- Изучение техники плавания различными стилями. Занятие проводится в спортивном формате. Освоение техники старта в воду, разворота различными способами, длительное погружение и прикладные способы плавания. Основы безопасности на воде.

ИНСТРУКТОРЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

НИКИФОРОВА ТАТЬЯНА- специалист по профилактике спины, функционального тренинга.

ДЫЛЬБО АННА- специалист по оздоровительно физической подготовке, профилактике стопы. (1 разряд по спортивной гимнастике)

ГЕРАСИМОВА МАРИНА- специалист по гимнастике, акробатике (мастер спорта по акробатике)

БЕРЕЗОВСКАЯ ДИАНА -специалист по восточным танцы (серебряный призер)

МАНИЦКАЯ ЕЛЕНА-специалист по карате (КМС по карате)

АПРЫЩЕНКО АЛЕКСАНДРА-мастер спорта по эстетической гимнастики.

МЕДВЕЦКАЯ АЛИНА -специалист по хип-хоп направлению.

НИКИТИН ДМИТРИЙ -мастер спорта по кикбоксингу.

БЕЛОЗЕРОВА ЕКАТЕРИНА- чемпионка ОГФСО «РОССИИ», судья 1-категории.