

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 9.00-21.00
СБ-ВС 9.00-21.00



"ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

ДЕЙСТВУЕТ С 7. 01. 2019

| ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 9:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 6-9 лет 55мин ЗАЛ № 2 | 10:00 ZUMBA 10-13 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ № 1 | 8:30 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 10.00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ | 8:30 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 9:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 9:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН |
| 10:00 ЧУДО БАЛАНС 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2 | 10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин Зал единоборств | 11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 11.00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ | 9:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2 | 10:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 10:00 ОЛИМПИК 3-5 года 30 мин ЗАЛ №2 |
| 10:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 10 -13 лет 55мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 11:00 ИГРОВОЙ БУМ 6-9 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 11:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 11:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 10:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 55 мин Сайкл студия | 10:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1 | 11:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2 |
| 11:00 ФИТБОЛ 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2 | 11:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 16:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1 | 16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 6-9 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 11:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 11:00 РАЗВИВАЙ-КА! 3-5 лет 30 мин МАСТЕРСКАЯ | 11:00 КЛУБ МАСТЕРОВ 10-13 лет 55 мин МАСТЕРСКАЯ |
| 16:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 лет 45мин Зал единоборств | 16:00 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ 10-13 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 16:00 ЧУДО БАЛАНС 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2 | 16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 16:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 12:00 ТОПТЫЖКА 3-5 года 30 мин ЗАЛ № 2 | 12:00 ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 6-9 лет 55 мин МАСТЕРСКАЯ |
| 17:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 ЛЕТ 55 мин ЗАЛ № 1 | 16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 17:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ № 1 | 17:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 16:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 13:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 12:00 ZUMBA 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 18:00 РИТМЫ ЗУМБЫ 6-9 лет 45 мин ЗАЛ № 2 | 17:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 18:00 РАЗВИВАЙ-КА! 3-5 лет 30 мин МАСТЕРСКАЯ | 17:00 ZUMBA 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1 | 17:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 55 мин ЗАЛ № 1 | 13:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 6-9 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 13:00 КЛУБ МАСТЕРОВ 6-9 лет 55 мин МАСТЕРСКАЯ |
| 18:00 ТОПТЫЖКА 3-5 лет 30 мин Зал единоборств | 17:00 ИГРОВОЙ БУМ 6-9 лет 55 мин Игровой зал | 19:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5ЛЕТ 30 мин ЗАЛ № 2 | 18:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 10-13 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 17:00 КРЕПКАЯ СПИНА 6-9 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ | 13:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 14:00 КРЕПКАЯ СПИНА 10-13 лет 55 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ |
| 18:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 19:00 ОЛИМПИК 3-5 года 30 мин ЗАЛ №2 | | 19:00 НЕПОСЕДЫ 3-5 года 30 мин Сайкл студия | 18:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | 14:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 15:00 ИГРОВОЙ БУМ 10-13 лет 55 мин Игровой зал |
| 19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 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 | | | 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 3-5 лет 30 мин ЗАЛ № 2 | 14:00 ИГРОВОЙ БУМ 6-9 лет 55 мин ИГРОВОЙ ЗАЛ | 15:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН |
| 19:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | | | | 18:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 14:00 Хочу все знать 10-13 лет 45 мин МАСТЕРСКАЯ | 16:00 ДЕЛЬФИНЫ 10-13 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН |
| | | | | 19:00 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 15:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 10-13 лет 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ | |
| | | | | 19:00 НЕПОСЕДЫ 3-5 года 30 мин Сайкл студия | 15:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | |
| | | | | 19:30 ПОПЛАВКИ 3-5 лет ✓ 30 мин БАССЕЙН | 16:00 ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 ЛЕТ 45 мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ | |
| | | | | 16:00 "ПИНГВИНЫ" 6-9 лет ✓ 45 мин БАССЕЙН | | |

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

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

НЕПОСЕДЫ 3-5 лет — для самых маленьких. Учим простые движения, развиваем чувство ритма и музыкального слуха.

РАЗВИВАЙ-КА 3-5 лет — занятие на развитие самых маленьких. Познаём мир. Учим цвета, животный и растительный мир, предметы и явления природы.

ТОПТЫЖКА 3-5 лет – занятие, направленное на профилактику плоскостопия, развитие координации и внимания. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. При этом используется специальное оборудование и инвентарь. Занятие проходит в игровой форме.

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.

ЧУДО БАЛАНС 6-9 лет- занятие на развитие гибкости и координации. Используются элементы гимнастики и йоги. Растяжка и дыхательные упражнения способствуют укреплению и развитию всего организма.

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

ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ 6-9 и 10-13 лет — интеллектуально-познавательное занятие, основано на энциклопедических знаниях. Отвечаем на вопросы маленьких Почемучек.

ИГРОВОЙ БУМ 6-9 и 10-13 лет - занятие направлено на обучение подвижным командным играм. Этот веселый игровой урок развивает координацию, внимание, ловкость и умение играть в команде.

КЛУБ МАСТЕРОВ 6-9 и 10-13 лет - творческое занятие на развитие мелкой моторики и воображения. Искусство выполнения вещей из ткани, ниток, шерсти и других интересных материалов.

ФУНКЦИОНАЛ-КА! 6-9 и 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.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 10-13 лет - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приёмы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.

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.

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

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