

# ДЕТСКОЕ РАСПИСАНИЕ СЕКЦИЙ И СТУДИЙ

## “ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА”



ДЕЙСТВУЕТ С 1.05.2019 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 МИН БАССЕЙН	17:00  ДИАНА Б ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 6-13 Л 55 МИН ЗАЛ№1	9:00  НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН
18:00  АННА Д ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№5	10:00  ЮЛИЯ ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00  АННА Д ЗДОРОВАЯ СПИНА 5-8 Л 45 МИН ЗАЛ№1	10:00  ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00  НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	12:00  АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№5
18:00  НИКОЛАЙ З ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	17:00  АННА Д ОФП 4-6 л 45 МИН ЗАЛ№4	18:00  НИКОЛАЙ ПЛАВАНИЕ 11-14 Л 45 МИН БАССЕЙН	17:00  АННА Д ОФП 4-6 л 45 МИН ЗАЛ№4	18:00  ЗАУР КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	15:00  ЮЛИЯ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН
18:00  ЗАУР КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00  КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	18:00  ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 6-13 ЛЕТ 55 МИН ЗАЛ№7	18:00  КИРИЛЛ К ПЛАВАНИЕ 8-10 Л 45 МИН БАССЕЙН	19:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	16:00  АЛЕКСАНДРА ЗУМБА 7-13 Л 45 МИН ЗАЛ№1
19:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	18:00  АЛЕКСАНДРА ЗУМБА 7-13 Л 45 МИН ЗАЛ№4	19:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН <b>ЗАКРЫТО</b> ЗАЛ№4	18:00  АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1	20:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№5	19:00  Екатерина БОКС 5-13 л 55 МИН ЗАЛ№8
20:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	18:00  АЛЕКСАНДРА А ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 Л 55 МИН зал.№1	20:00  АЛИНА М школа Hip-Hop 6-14 Л GROOVE n MOVE 55 МИН ЗАЛ№1	19:00  Екатерина БОКС 5-13 л 55 МИН ЗАЛ№8		
	19:00  Екатерина БОКС 5-13 л 55 МИН ЗАЛ№8		19:00  МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 3-6 Л Л 45 МИН ЗАЛ№4		
	19:00  МАРИНА Г ГИМНАСТИКА 3-6 Л 45 МИН ЗАЛ№4		19:00  АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№8		
	19:00  АННА Д ФУНКЦИОНАЛ 10-13 Л 55 МИН ЗАЛ№2				

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](http://www.domfk.fitness), группа Vkontakte [www.vk.com/dfk16](http://www.vk.com/dfk16)  
Координатор детского фитнеса  
Парфенова Вера

- ГРУППА ОТКРЫТА/ ИДЕТ ЗАПИСЬ
- ГРУППА НЕ ОТКРЫТА/ ИДЕТ НАБОР
- ОСТАЛОСЬ МАЛО МЕСТ

\*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

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ (45 МИН)

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

**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)

**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

**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.