



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение  
«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»  
С 08.01.2018г по 31.01.2018г

**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ ФОК «Антонова-Овсенко»**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10-00 11-00				ОФП мальчики с 4 до 6 лет (№152)		ОФП мальчики с 4 до 6 лет (№152)	
11-00 12-00							Айкидо с 6 лет (№304)
12-00 13-00						Детский фитнес с 3-6 лет (№304)	Айкидо с 6 лет (№304)
							ОФП девочки с 3 до 4 лет (№152)
12-30 13-30	ОФП девочки- мальчики с 2 до 3 лет (№152)	ОФП девочки- мальчики с 2 до 3 лет (№152)		ОФП девочки- мальчики с 2 до 3 лет (№152)			
13-00 14-00							Айкидо с 10 лет (№304)
14-00 15-00							Айкидо с 13 лет (№304)
16-00 17-00	ОФП с элементами ударной техники	Подростковый фитнес с 14-18 лет	ОФП с элементами и ударной техники	Подростковый фитнес с 14-18 лет	ОФП с элементами ударной техники	Подростковый фитнес с 14-18 лет	
17-00 18-00		Подростковый фитнес с 14-18 лет		Подростковый фитнес с 14-18 лет		Подростковый фитнес с 14-18 лет	
18-00 19-00	Айкидо с 7-10 лет (№304)	Детский фитнес с 7-12 лет (№304)	Айкидо с 7-10 лет (№304)	Детский фитнес с 7-12 лет (№304)	Айкидо с 7-10 лет (№304)		
19-00 20-00	Айкидо с 8-13 лет (№304)	Детский фитнес с 3-6 лет (№304)	Dance Mix с 6 – 10 лет (№414) Айкидо с 6-9 лет (№304)	Детский фитнес с 3-6 лет (№304)	Айкидо с 8-13 лет (№304)		
20-00 21-00	Айкидо с 13 лет (№304)	ОФП девочки с 4 лет (№152)	Айкидо с 13 лет (№304)	ОФП девочки с 4 лет (№152)	Айкидо с 13 лет (№304)		
	ОФП девочки с 5 лет (№152)		ОФП девочки с 4 до 7 лет (№152)		ОФП девочки с 5 лет (№152)		

Уважаемые посетители комплекса!

Мы рады предложить Вам и Вашим детям разнообразные детские занятия.

**Описание детских занятий ФОК «Антонова-Овсенко»**

<b>ОФП</b> (общая физическая подготовка)	Занятие, направленное на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, на профилактику искривления осанки и плоскостопия, а также психологическое раскрепощение детей. Набор в группы от 2-х лет до 7 лет.	55 мин.
<b>АЙКИДО</b>	Занятия, которое позволит Вашему ребенку овладеть древним японским боевым искусством, основной принцип которого — не противодействуй, но одолевай врага его же силой. Техника Айкидо отлично подойдет как для девочек, так и для мальчиков. Набор в группы с 6-ти лет, с 7 до 10 лет, с 8 до 13 лет.	55 мин.
<b>ПОДРОСТКОВЫЙ ФИТНЕС</b> (тренажерный зал)	Занятия для подростков с 14 до 18 лет в тренажерном зале под руководством инструктора тренажерного зала.	55 мин.
<b>DANCE MIX</b>	Для детей с 6 до 10 лет. Это занятие, состоящее из танцевальных связок, развивает у детей навыки концентрации, улучшает координацию движений, помогает обрести уверенность в себе.	55 мин.
<b>ОФП</b> (с элементами ударной техники)	Занятие для подростков направлено на развитие и укрепление: опорно-двигательного аппарата и силовых качеств. Включают в себя основные аспекты боевого искусства: овладеть хорошей самозащитой и умению постоять за себя, в то же время, не бояться противодействовать сопернику. Набор в группы с 14 до 18 лет.	55 мин.
<b>ДЕТСКИЙ ФИТНЕС</b>	Это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Набор в группы с 3 до 6 лет, с 7 до 12 лет.	55 мин.

**Правила посещения детских занятий ФОК «Антонова-Овсенко»**

1. Оформление договора в зоне рецепции ФОК при покупке абонемента.
2. Выдача посетителю на руки расписания занятий. Родители имеют право получить контактный телефон инструктора.
3. За 5 мин до начала занятия инструктор забирает детей (3-7 лет) из гардероба.
4. Родители ожидают детей в гардеробе.
5. После занятия инструктор приводит детей на рецепцию комплекса к лифту, где детей встречают родители.
6. Если ребенок опоздал на занятие, его провожают родители (обязательно сменная обувь или бахилы).
7. Дети с 9 лет посещают занятия самостоятельно и переодеваются в раздевалках, согласно половому признаку.
8. Родители могут посещать занятия только в дни открытых уроков.
9. В правила могут быть внесены уточнения и изменения, исходя из текущих условий работы конкретного комплекса.
10. Вход на занятия строго по абонементам, которые необходимо предоставить администраторам перед началом занятий.

Наш адрес: Антонова-Овсенко д.2, литер А.

Тел.: 640 – 25 -14

<http://www.directory.spb.ru/>

