



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение

«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Уважаемые посетители комплекса! Мы рады предложить Вам и Вашим детям разнообразные детские занятия.

Расписание детских занятий ФОК «Главная»

с 11.12.2017г.

<u>Вид занятия</u>	<u>Возраст</u>	<u>День недели/Зал</u>	<u>Время занятия</u>	<u>Ф.И.О. тренера</u>
Айкидо	с 5 лет и старше	Вторник, четверг/(304 зал)	19:00-20:00	Зеленин А. Н.
Бокс	с 7 лет (группа второй год)	Понедельник, среда, пятница/(5 этаж, зал №501, зал №304)	18:00-19:30	Герасимов А.А.
	с 7 лет (группа нач. подгот.)	Вторник, четверг/(304 зал)	16:00-17:30	Продайко Д.В.
Гимнастика для девочек (художественная)	3-4 лет	Среда, пятница /(304 зал)	16:00-16:45	Левандо А.С.
	4-5 лет	Среда, пятница./ Разминка зал №304, основная часть 5 этаж, зал №501.	17:00-18:00	
	5-7 лет	Среда, пятница(5 этаж, зал №501).	18:00-19:30	
		Суббота /(5 этаж, зал №501).	09:30-11:00	
Джаз-Модерн	9-15 лет	Среда, пятница/(5 этаж, зал №501)	19:30-21:00	
Эстетическая гимнастика	с 4 лет	Среда (304-305)	19:30-20:30	Евсеева А.А.
		Четверг (304-305)	20:00-21:00	
		Суббота (304-305)	09:00-10:00	
Кикбоксинг	с 6 лет и старше	Вторник, четверг (304,305 залы)	17:00-18:00	Нгуен К.З.
		Суббота (501 зал, 5 этаж)	16:00-17:00	
Каратэ	7-12 лет	Понедельник, среда/ (Зал №304)	16:00-17:00	Лившиц С.А.
	4-7 лет	Понедельник, среда/ (№ 304, №305 залы)	17:00-18:00	
	7-9 лет	Вторник, четверг /(5 этаж, зал №501).	16:00-17:00	
	9-15 лет	Четверг/ (5 этаж, зал №501).)		
	4-7 лет	Вторник, четверг /(5 этаж, зал №501)	17:00-18:00	
	4-7 лет	Суббота/ (5 этаж, зал №501)	13:00-14:00	
	9-15 лет	Вторник /(Зал №304)	18:00-19:00	
	7-12, 9-15 лет	Суббота/ /(Зал №304)	14:00-15:00	
Латиноамериканские танцы	с 7 лет и старше	Понедельник, пятница/ (Зал №305)	16:30-17:30	Дубенская В.А.
ОФП	10-15 лет (группа второй год)	Понедельник /(5 этаж, зал №501)	16:30-18:00	Козлова Н.Н.
		Среда /(Зал №304)	17:30-19:00	
	10-15лет (группа начальной подготовки)	Среда, пятница / (5 этаж, зал №501)	16:30-17:30	
Ритмика	3-5 лет	Понедельник, пятница/ (Зал №304)	18:10-18:55	
Современная Хореография	7-10 лет (5 этаж)	Понедельник, среда, пятница/(5 этаж)	15:00-16:30	
	с 13 лет и старше	Понедельник, среда, пятница/ (Зал №304)	19:00-20:30	
Тхэквондо	с 7 лет (группа второй год)	Вторник, четверг, суббота /(Зал 304,305)	15:30-17:00	Кононова Е.А.
	с 7 лет (группа начальной подготовки)	Понедельник, пятница (Зал 304,305)	19:20-20:50	
		Среда (304-305)	15:00-16:30	
Ушу	с 7 лет и старше	Понедельник, среда, пятница Аэробный зал №414	16:00-17:30	Кулик А.О
	с 5-7 лет	Вторник, четверг/(5 этаж, зал №501)	18:00-19:00	
Функциональная силовая подготовка	с 14 лет и старше	Вторник, четверг /(Тренажерный зал)	17:00-18:00	Неутов А.В.



Наш адрес: ул. Главная д.24А

Тел. 640 – 25-05

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



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Уважаемые посетители комплекса! Мы рады предложить Вам и Вашим детям
разнообразные детские занятия.

ФОК «ГЛАВНАЯ» Описание детских занятий

АЙКИДО	Занятия, которое позволит Вашему ребенку овладеть древним японским боевым искусством, основной принцип которого —не противодействуй, но одолей врага его же силой. Техника Айкидо х отлично подойдет как для девочки, так и для парня. Набор в группы от 5-ти лет	60 мин
БОКС	Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок рос не только сильным и выносливым, но и развивать в нем гибкость и вестибулярный аппарат, умение ладить с другими детьми и, в то же время, не бояться противодействовать сопернику, умение анализировать чужие ошибки и подмечать сильные стороны противника. Запишитесь в группу бокса. Важно, что боксом может заниматься каждый, вне зависимости от базовой спортивной подготовки. Умение придет со временем.	60-90 мин
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК	Занятия включают в себя спортивную подготовку, растяжку, работу с предметами, обучение элементами художественной гимнастики. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся ,формируют красоту и грациозность движений, пластичность, музыкальность, артистичность.	45-90 мин
ДЖАЗ-МОДЕРН	Сочетание классического балета, современных танцев и акробатики. Занимаясь Джаз-Модерн дети становятся гибкими, пластичными, у них появляется умение владеть своим телом. На занятиях уделяется внимание постановке корпуса ,развитию выносливости, силы, координации движений и гибкости.	60-90 мин
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	Эстетическая гимнастика это синтетический вид спорта(художественная гимнастика, танец, акробатика) который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.	60 мин
КИКБОКСИНГ	Кикбоксинг объединяет в себе разные виды восточных единоборств: каратэ, ушу, тхэквондо тайский и английский бокс. В переводе кикбоксинг означает поединок руками и ногами. Основные задачи: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, развитие и совершенствование физических качеств, формирование стойкого интереса к занятиям спорта. Воспитание трудолюбия .	60 мин.
КАРАТЭ	Занятия помогут ребенку освоить основные аспекты боевого искусства: овладеть хорошей самозащитой и умению постоять за себя; научат настойчивости в достижении поставленной цели, чувству собственного достоинства и уважения.	60 мин
ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ	Яркие и экспрессивные латиноамериканские танцы позволят раскрепостить вашего ребенка и развить на нашем уроке артистизм, пластику, чувство ритма, получить красивую осанку а также укрепить вестибулярный аппарат.	60 мин
ОФП	Занятие , направленное на развитие и укрепление : опорно - двигательного аппарата, гибкости , ловкости , координации , силовых способностей и растяжки. Изучение правильной системы дыхания и техники выполнения силовых упражнений .Улучшив выносливость мышц спины и живота, создав тем самым правильный баланс, впоследствии можно избежать не только пагубного влияния на позвоночник, но и избежать травм. Набор в группу с 9 лет.	60 мин.
РИТМИКА	Занятие, направленное на развитие творческих способностей средствами ритмопластики и формирования музыкальных навыков, включающее в себя основы хореографии направленные на развитие танцевальных навыков. Отлично подойдет как для девочек так и для мальчиков. Набор в группы от 3-х лет.	45 мин
СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Это занятие от хип-хопа, до contemporary dance. Body ballet.Занятия построены на смешение стилей классического танца, который облагораживает движения, развивает грацию и величественность осанки, прививает эстетический вкус и чувство прекрасного. Contemporary dance – свободный танец, образованный под влиянием классического балета и танца модерн.	60-90 мин
УШУ	УШУ-боевое искусство , ушу прививает дисциплину, умение преодолевать трудности, умение достигать цели. Сложные и разнообразные движения, собранные в комплексные упражнения, развивают память, творческие способности и умение быстро и правильно принимать решение.	60-90 мин
Функциональная силовая подготовка	Функциональная силовая подготовка — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей . Функциональная силовая подготовка — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.	60 мин





- 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.**

Наш адрес: ул. Главная д.24А

Тел. 640 – 25-05

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

