



**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 01.09.2016 г

Вид занятий	Возраст/ зал	День недели	Время занятий
Акробатика	5-10 лет (зал 414 5 этаж)	Четверг Воскресенье	15:00-16:00 16:00-17:00
Бокс	8-15 лет (5 этаж)	Вторник Четверг Суббота	18:00-19:00
Break-dance	7-15 лет (зал 304, 4 этаж)	Вторник, четверг	19:00-20:30
Гимнастика для девочек (художественная)	3-5 лет (Зал 304, 4 этаж)	Среда, пятница	17:00-18:00
	5-8 лет (5 этаж)	Среда, пятница	18:00-19:30
	4-8 лет (5 этаж)	Суббота	10:00-11:30
Джаз-Модерн (танцы)	9-13 лет (5 этаж)	Среда, пятница	19:30-21:00
Каратэ	7-11 лет (304 , 4 этаж)	Понед.,Среда, пятн.	16:00-17:00
	7-11 лет (5 этаж)	Вторник, четверг	
	7-11 лет(Зал 152, 1 этаж)	Суббота	14:00-15:00
	4-7 лет (Зал 304 , 4 этаж)	Понедельник	17:00-18:00
	4-7 лет (5 этаж)	Вторник, четверг	
	4-7 лет (Зал 305 , 4 этаж)	Среда	
	4-7 лет (Зал 152, 1 этаж)	Суббота	13:00-14:00
	9-15 лет (304 , 4 этаж)	Вторник	18:00-19:00
	9-15 лет (5 этаж)	Суббота	15:00-16:00
Четверг		16:00-17:00	
ОФП	9-14 лет(304 , 4 этаж)	Понедельник, среда	18:00-19:00
Ритмика	3-5 лет (305, 4 этаж)	Вторник	18:00-19:00
	3-5 лет (304, 4 этаж)	Пятница	
Современная Хореография	6-8 лет (5 этаж)	Понед.,среда, пятн.	15:00-16:30
	9-14 лет (5 этаж)		16:30-18:00
	15-20 лет (304 , 4 этаж)		19:00-20:30
Ушу	7-12 лет (зал 414, 5 этаж)	Понед.,среда, пятн.	15:30-17:00
	5-7 лет (зал 305,4 этаж)	Понедельник, пятн.	17:00-18:00
Художественная гимнастика.	Начальная группа №1(4-7 лет)	Понедельник	18:00-19:00
		Суббота	11:30-12:30
	Младшая группа №2 (5-8 лет)	Понедельник	19:00-21:00
		Суббота	12:30-14:30
	Младшая группа №3 (6-9 лет)	Вторник, четверг	19:00-20:00
		Суббота	13:30-15:30
		Воскресенье	13:00-15:00
	Младшая группа №4 (8-10лет)	Вторник, четверг	20:00-21:00
		Суббота	13:30-15:30
		Воскресенье	15:00-17:00

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.

Описание детских занятий ФОК «Главная»

АКРОБАТИКА	Занятие Акробатикой - это один из лучших способов для развития координации, ловкости, смелости, а также подвижности суставов, силы и выносливости, культуры движения и пластики, умения владеть своим телом. Занятие включает в себя общую физическую подготовку, развитие функциональных возможностей, обучение детей основам акробатических элементов, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование правильной осанки, воспитание волевых качеств и дисциплины, а так же формирование интереса и потребности к занятиям.	60 мин
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК	Занятие включают в себя спортивную подготовку, растяжку, работу с предметами, обучение элементами художественной гимнастики. Занятие способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся, формируют красоту и грациозность движений, пластичность, музыкальность, артистичность.	55 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 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.	55-90 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. Набор в группу с 4-х лет.	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.
СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Это занятие от хип-хопа, до contemporary dance. Body ballet Занятия построены на смешении 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
РИТМИКА	Занятие, направленное на развитие творческих способностей средствами ритмопластики и формирования музыкальных навыков, включающее в себя основы хореографии направлены на развитие танцевальных навыков. Отлично подойдет как для девочек так и для мальчиков. Набор в группы от 3-х лет.	45 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. Набор в группу с 5 лет.	60 мин
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Занятие, направленное на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактику искривления осанки и плоскостопия, а также, психологическое раскрепощение детей. Набор в группы от 4-х лет.	60 мин
Break-dance	Одно из течений культуры хип-хоп. Направленность танца являются: развитие пластика тела, исполнение акробатических и силовых трюков; развитие танцевальных навыков; общее укрепление суставов, связок и мышц; развитие силы, выносливости и общего оздоровления организма.	60 мин.

Правила посещения детских занятий ФОК «ГЛАВНАЯ»

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.

