



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

Расписание занятий детских групп ФОК «Руставели» с 12.09.2016г.
Аэробный зал (№414). Единоборства

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
17.00-18.00		Каратэ (с 4лет) Дмитрий		Каратэ (с 4лет) Дмитрий			
18.00-19.00		Каратэ (с 7лет) Дмитрий		Каратэ (с 7лет) Дмитрий			

Зал Йоги (№ 304)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
18.00-19.00	Современная хореография (с 8лет) Маргарита		Современная хореография (с 8лет) Маргарита				
19.00-20.00							

А также: Индивидуальные занятия с тренером

Наш адрес: Руставели 51

Тел: 458-86-52

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



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

Описание детских занятий ФОК «Руставели»

<u>Художественная гимнастика</u>	Занятие, направленное на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактику исправления осанки и плоскостопия, а так же психологическое раскрепощение детей. Набор в группу от 4 лет	55 мин.
<u>Современная хореография</u>	Хип-хоп – энергичный современный танец. Он даст вашему ребенку позитивный настрой, уверенность в себе, заряд энергии, хорошо разовьет физически. Физическая нагрузка на занятиях этим танцем очень разнообразна. Размашистость движений позволяет не только укреплять мышцы, но и улучшить выносливость, работу сердечно-сосудистой системы. Набор в группу от 8 лет	55 мин.
<u>Каратэ</u>	Японское боевое искусство, сочетающее в себе приемы боя, самозащиту, упражнения, медитацию и философию. Набор в группы от 4 лет	

Правила посещения детских занятий ФОК «Руставели»

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.



*А также: Индивидуальные занятия с тренером
Наш адрес: Руставели 51
Тел: 458-86-52
<http://www.directory.spb.ru>*