



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

**Расписание детских занятий ФОК «Антонова-Овсеенко»
с 1 ноября 2018г.**

Аэробный зал №414/№304

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10-00 11-00							Айкидо с 6 лет
11-00 12-00							Айкидо с 6 лет
12-00 13-00							Айкидо 8-13 лет
13-00 14-00							Айкидо с 10 лет
14-00 15-00							Айкидо с 13 лет
15-00 16-00							Айкидо с 13 лет
19-30 20-30	Айкидо 8-13 лет	Детский фитнес 3-6 лет	Айкидо 6-9 лет Dance Mix 6-10 лет №414	Детский фитнес 3-6 лет	Айкидо 8-13 лет	Айкидо 8-13 лет	Детский фитнес 3-6 лет
20-30 21-30	Айкидо с 13 лет	Детский фитнес 7-12 лет	Айкидо с 13 лет	Детский фитнес 7-12 лет	Айкидо с 13 лет		

Зал №152

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
11-00 12-00							ОФП Девочки с 4 лет
11-30 12-30		ОФП Девочки/мальчики с 3 лет			ОФП Девочки/мальчики с 3 лет		
12-00 13-00		ОФП Девочки/мальчики 4-5 лет		ОФП Девочки/мальчики 4-5 лет	ОФП Девочки/мальчики 4-5 лет		
15-00 16-00						ОФП Девочки 6-9 лет	
20-00 21-00	ОФП Девочки с 5 лет	ОФП Девочки с 4 лет	ОФП Девочки 6-9 лет ОФП Девочки с 5 лет	ОФП Девочки с 4 лет	ОФП Девочки с 5 лет		

Тренажерный зал

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
16-00 17-00		Подростковый фитнес 14-18 лет		Подростковый фитнес 14-18 лет		Подростковый фитнес 14-18 лет	
17-00 18-00		Подростковый фитнес 14-18 лет		Подростковый фитнес 14-18 лет		Подростковый фитнес 14-18 лет	

Наш адрес: ул. Антонова-Овсеенко д.2, литер А.

Тел.: 640 – 25 -14

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



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

Описание детских занятий ФОК «Антонова-Овсеевко»

ОФП (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.
АЙКИДО	Занятия, которое позволит Вашему ребенку овладеть древним японским боевым искусством, основной принцип которого — не противодействуй, но одолей 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.
ПОДРОСТКОВЫЙ ФИТНЕС (тренажерный зал)	Занятия для подростков с 14 до 18 лет в тренажерном зале под руководством инструктора тренажерного зала.	55 мин.
DANCE MIX	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.
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС	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-Овсеевко»

1. Оформление договора в зоне рецепции ФОК при покупке абонеента.
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 абонеентам, которые необходимо предоставить администраторам перед началом занятий.

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

Тел.: 640 – 25 -14

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

