



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

Расписание детских занятий ФОК "Испытателей" с 1 сентября 2018г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00						Каратэ (с 10 лет) 1 час	
11:00						Каратэ (5-10 лет) 1 час	Айкидо (6-8 лет) 1 час
12:00							Айкидо (9 лет) 1,5 часа
14:00						Худ. Гимнастика (с 3-х лет) 1 час	Дзюдо (5-10 лет) 1,5 часа
15:00						Худ. гимнастика (с 3-х лет) 1 час	Худ. гимнастика (с 3-х лет) 1 час
16:00						Худ. гимнастика (с 3-х лет) 2 часа	Худ. гимнастика (с 3-х лет) 3 часа
18:00	Худ. гимнастика (с 3-х лет) 1,5 часа	Худ. гимнастика (с 3-х лет) 1 час			Айкидо (6-8 лет) 1 час		
19:00		Худ. гимнастика (с 3-х лет) 2,5 часа	Дзюдо (5-10 лет) 1,5 часа	Каратэ (5-10 лет) 1 час	Айкидо (с 9 лет) 1,5 часа		
19:30	Худ. гимнастика (с 3-х лет) 2 часа						
20:00				Каратэ (5-10 лет) 1 час			

Наш адрес: пр. Испытателей д.2 кр.3

Тел. 640-25-00

<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 «Испытателей»

КАРАТЭ	Для детей от 4-16 лет, подходит как для мальчиков, так и для девочек. Занятие длится 1 час, на мягкой поверхности (татами), под руководством опытного тренера (II дан)	55 мин
АЙКИДО	Занятие для детей от 5 до 14 лет, подходит как для мальчиков, так и для девочек. Занятие проводит специалист с подтвержденной квалификацией от всемирной штаб-квартиры (хомбу-додзе) Айкидо Токио. AIKIDO (Aikikai) – 2ДАН, IAIDO (Muso Shinder ryu) – 2 ДАН.	55 мин/ 90 мин
ДЗЮДО	Занятия для детей от 5-10 лет. Проходят как для мальчиков, так и для девочек. Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.	90 мин.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Занятия для детей с 3-х лет. Проходят как для мальчиков, так и для девочек. Занятия проходят под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).	55 мин/ 90 мин

Правила посещения детских занятий ФОК «Испытателей»

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 (4-7 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: пр. Испытателей д.2 кр.3
Тел. 640-25-00
<http://www.directory.spb.ru/>

