



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

Расписание занятий детских групп ФОК «Красное Село»

Зал (№ 305, №304)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
16:00	Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304				Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304		
17:00			Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304				
17:30	ОФП (3-5 лет) Зал №304	Современные танцы (4-6 лет) Зал №305		Современные танцы (4-6 лет) Зал №305	ОФП (3-5 лет) Зал №304		
18:30	Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304	Детская йога 8-12 лет 1,5 часа Зал №305	Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304	Детская йога 8-12 лет 1,5 часа Зал №305	Эстетическая гимнастика (5-12 лет) 1,5 часа Зал №304		
20:00							

Аэробный зал (№414)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
15:00	Художественная гимнастика (растяжка)		Художественная гимнастика (класс хореографии)	Художественная гимнастика (растяжка)			
16:00	Художественная гимнастика (старшая гр.) 1,5 часа		Художественная гимнастика (старшая гр.) 1,5 часа	Художественная гимнастика (старшая гр.) 1,5 часа			
17:30	Художественная гимнастика (младшая гр.) 1,5 часа		Художественная гимнастика (младшая гр.) 1,5 часа	Художественная гимнастика (младшая гр.) 1,5 часа			
19:00	Художественная гимнастика Младшая группа 3-4 года			Художественная гимнастика Младшая группа 3-4 года			

Зал единоборств (№414/1)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
17:00	Тхэквондо (младшая гр.) от 5 лет	Тхэквондо (младшая гр.) от 5 лет		Тхэквондо (младшая гр.) от 5 лет	Тхэквондо (младшая гр.) от 5 лет		

Наш адрес: Красное Село, ул. Спирина д. 10

Тел. 458-81-97

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



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

**Расписание занятий детских групп ФОК «Красное Село»
с 07.10.2018 г.**

Тренажерный и аэробный залы (подростки)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
12:00							Секция в тренажерном зале 14-18 лет
16:00						Секция в тренажерном зале 14-18 лет	
17:00		Аэробный зал (девочки) 14-18 лет 304			Аэробный зал (девочки) 14-18 лет 414	Аэробный зал (девочки) 14-18 лет 414	
18:00	Секция в тренажерном зале 14-18 лет	Секция в тренажерном зале 14-18 лет	Секция в тренажерном зале 14-18 лет	Секция в тренажерном зале 14-18 лет	Секция в тренажерном зале 14-18 лет		
19:00		Секция в тренажерном зале 14-18 лет		Секция в тренажерном зале 14-18 лет	ZUMBA Подростки 12-18 лет		

Описание детских занятий ФОК «Красное Село»

<u>Художественная гимнастика</u>	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.	55 мин. 90 мин.
<u>Современные танцы</u>	Занятие на развитие координации и пластики движений. Основы современной хореографии и различных танцевальных стилей.	55 мин.
<u>Тхэквондо</u>	Это современный, зрелищный вид спорта, уходящий корнями в корейские боевые искусства. Это контактный вид единоборства, сочетающий в себе приемы боя, самозащиту, спорт, упражнения, медитацию и философию. Набор групп с 5 лет.	55 мин.
<u>Секция в тренажерном и аэробном залах (14-18 лет)</u>	Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.	55 мин.
<u>ДЕТСКАЯ ЙОГА</u>	Детская йога – это комплекс занятий, способствующий гармоничному развитию детей. Ведь поддерживать крепкое здоровье и умение концентрировать внимание полезно с самых ранних лет. Поскольку для ребенка познание мира – это игра, то йога для детей – это увлекательное путешествие в неизведанный мир, построенное в игровой форме.	90 мин
<u>ОФП</u>	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.
<u>Эстетическая гимнастика</u>	Занятия включает в себя спортивную подготовку, растяжку, работу с предметами, обучение элементам художественной гимнастики. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся, формируют красоту и грациозность движений, пластичность, музыкальность, артистичность.	90 мин.
<u>ZUMBA</u>	Танцевальное направление с афроамериканскими и латиноамериканскими корнями, а также элементами фитнеса. Занятие высокой интенсивности. различная степень сложности Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55 мин

Наш адрес: Красное Село, ул. Спирина д. 10

Тел. 458-81-97

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



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

Правила посещения детских занятий ФОК «КРАСНОЕ СЕЛО»

- 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: Красное Село, ул. Спирина д. 10
Тел. 458-81-97
<http://www.directory.spb.ru/>

