



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

Расписание детских занятий ФОК «Московский» С 01.12. 2018г.

Зал единоборств №414

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
12-30 13-30						Айкидо (4-7 лет) Софья	
18-30 19-30		Айкидо (4-7 лет) Софья		Айкидо (4-7 лет) Софья			
19-00 20-30	Кудо (8-16 лет) Сергей		Кудо (8-16 лет) Сергей		Кудо (8-16 лет) Сергей		
19-30 20-30		Айкидо (8-17 лет) Софья		Айкидо (8-17 лет) Софья		Таеквон-до (5-12 лет) Максим	
20-30 21-30		Таеквон-до (5-12 лет) Максим		Таеквон-до (5-12 лет) Максим		Таеквон-до (12-17 лет) Максим	
21-30 22-30		Таеквон-до (12-17 лет) Максим		Таеквон-до (12-17 лет) Максим			

Аэробный зал №414а

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
13-00 14-30						ОФП с элементами худ.гимнастики 1,5 ч. Елена	
13-30 15-00		ОФП с элементами худ.гимнастики 1,5 ч. Елена		ОФП с элементами худ.гимнастики 1,5 ч. Елена			
15-00 16-00		Хореография Ольга Викторовна					
15-00 16-30		Худ. Гимнастика 1,5 ч. Полина		Худ. Гимнастика 1,5 ч. Полина			
16-00 17-00		Хореография Ольга Викторовна		Хореография Ольга Викторовна			
17-00 18-00		ОФП с элементами худ.гимнастики 1 ч. Елена		ОФП с элементами худ.гимнастики 1 ч. Елена			
18-00 19-00		Худ. Гимнастика 1 ч. Елена		Худ. Гимнастика 1 ч. Елена			

Расписание занятий детской комнаты «Капитошка» (Зал №305)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
11-00 12-00		Лицей для малышек (8 мес. – 1,5 г.) Майя Михайловна			Лицей для малышек (8 мес. – 1,5 г.) Майя Михайловна		
12-00 13-00		Лицей для малышек (1,5 - 2,5 г.) Майя Михайловна			Лицей для малышек (1,5 - 2,5 г.) Майя Михайловна		
13-00 14-00		Лицей для малышек (2,5 – 4 г.) Майя Михайловна			Лицей для малышек (2,5 – 4 г.) Майя Михайловна		
17-00 18-00		Лицей для малышек (4-5 лет) Майя Михайловна			Лицей для малышек (4-5 лет) Майя Михайловна		
18-00 19-00		Лицей для малышек (5-7 лет) Майя Михайловна			Лицей для малышек (5-7 лет) Майя Михайловна		



**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 «Московский»

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Занятие направлено на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактики искривления осанки и плоскостопия, а также, психологическое раскрепощение детей. Набор в группы от 3-х лет.	55 мин.
		90 мин.
ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	Занятие средней интенсивности, направленное на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактики искривления осанки и плоскостопия, а также, психологическое раскрепощение детей. Набор от 3-х лет.	55 мин
		90 мин
ХОРЕОГРАФИЯ	Занятие направлено на развитие координации, гибкости, формирование хорошей осанки. Так же является основой для изучения любых танцевальных направлений. Набор от 3-х лет.	55 мин
ДЕТСКИЙ КЛУБ «КАПИТОШКА» ЛИЦЕЙ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ	Специально разработанная система занятий с использованием игр и упражнений, помогающих родителям организовать процесс познания ребенком окружающего пространства, стимулировать его тягу к новым знаниям. Набор в группы от 8-мес.	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 девочки, так и для парня. Набор в группы от 4-х лет.	55 мин.
ТАЕКВОН-ДО	Корейское боевое искусство, сочетающее в себе приемы боя, самозащиту, спорт, упражнения, медитацию и философию. Набор в группы от 5-ти лет.	55 мин.
КУДО	Спортивный вид единоборств, который позволит овладеть техническими приемами и элементами из арсенала бокса, дзюдо, карате и других видов боевых искусств. Набор в группы от 8-ти лет.	55 мин.

Правила посещения детских занятий ФОК «Московский»

- Оформление договора в зоне рецепции ФОК при покупке абонемента.**
- Выдача посетителю на руки расписания занятий. Родители имеют право получить контактный телефон инструктора.**
- За 5 мин до начала занятия инструктор забирает детей (3-7 лет) из гардероба.**
- Родители ожидают детей в гардеробе.**
- После занятия инструктор приводит детей на рецепцию комплекса к лифту, где детей встречают родители.**
- Если ребенок опоздал на занятие, его провожают родители (обязательно сменная обувь или бахилы).**
- Дети с 9 лет посещают занятия самостоятельно и переодеваются в раздевалках, согласно половому признаку.**
- Родители могут посещать занятия только в дни открытых уроков.**
- В правила могут быть внесены уточнения и изменения, исходя из текущих условий работы конкретного комплекса.**
- Вход на занятия строго по абонементам, которые необходимо предоставить администраторам перед началом занятий.**



Наш адрес: Московское ш. дом 3 корпус 3

Тел. 640 – 25 -10

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