



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

**Расписание детских занятий ФОК «Московский» С 3 января 2019г.
Зал единоборств №414**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
12:30 13:30						<u>С 9 января</u> Айкидо (4-7 лет) Ульянова Софья	
18:30 19:30		<u>С 9 января</u> Айкидо (4-7 лет) Ульянова Софья		<u>С 9 января</u> Айкидо (4-7 лет) Ульянова Софья			
19:00 20:30	<u>С 9 января</u> Кудо (8-16 лет) Сергей Нилов		<u>С 9 января</u> Кудо (8-16 лет) Сергей Нилов		<u>С 9 января</u> Кудо (8-16 лет) Сергей Нилов		
19:30 20:30		<u>С 9 января</u> Айкидо (8-17 лет) Ульянова Софья		<u>С 9 января</u> Айкидо (8-17 лет) Ульянова Софья		Таеквон-до (5-12 лет) Максим Сташков	
20:30 21:30		Таеквон-до (5-12 лет) Максим Сташков		Таеквон-до (5-12 лет) Максим Сташков		Таеквон-до (12-17 лет) Максим Сташков	
21:30 22:30		Таеквон-до (12-17 лет) Максим Сташков		Таеквон-до (12-17 лет) Максим Сташков			

Расписание детских занятий ФОК «Московский» с 8 января 2019 г.

Аэробный зал №414а

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
13:00 14:30						ОФП с элементами худ. гимнастики Елена Жукова	
13:30 15:00		ОФП с элементами худ. гимнастики Елена Жукова		ОФП с элементами худ. гимнастики Елена Жукова			
15:00 16:00		Хореография Ольга Викторовна					
15:00 16:30		Худ. Гимнастика Полина Очтова		Худ. Гимнастика Полина Очтова			
16:00 17:00		Хореография Ольга Викторовна		Хореография Ольга Викторовна			
17:00 18:00		ОФП с элементами худ. гимнастики Елена Жукова		ОФП с элементами худ. гимнастики Елена Жукова			
18:00 19:00		Худ. Гимнастика Елена Жукова		Худ. Гимнастика Елена Жукова			

Наш адрес: Московское ш., дом 3, корпус 3, тел. 640 – 25 -10

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



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

Расписание занятий детской комнаты «Капитошка» с 15 января 2019 г.

Зал №305

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

Правила посещения детских занятий ФОК «Московский»

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.

Наш адрес: Московское ш., дом 3, корпус 3, тел. 640 – 25 -10

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



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

Описание детских занятий ФОК «Московский»

Уважаемые посетители комплекса! Мы рады предложить Вам и Вашим детям разнообразные детские занятия.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Занятие направлено на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактику 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, профилактику 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 одолевая 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.

Наш адрес: Московское ш., дом 3, корпус 3

Тел. 640 – 25 -10

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

