



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

Расписание детских занятий ФОК «Стрельна» с 20.09.2018г.

Аэробный зал №414

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
20:00-21:00			Кикбоксинг (с 7 лет) Илья <u>с 26 сентября</u>		Кикбоксинг (с 7 лет) Илья <u>с 26 сентября</u>		

Зал йоги №304

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
18:00-19:00		Современная хореография (4-6 лет) Татьяна <u>с 20 сентября</u>		Современная хореография (4-6 лет) Татьяна <u>с 20 сентября</u>			
19:00-20:00		Современная хореография (7-10 лет) Татьяна <u>с 20 сентября</u>		Современная хореография (7-10 лет) Татьяна <u>с 20 сентября</u>			

Зал йоги №305

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
11:30-12:30						ОФП (4-6 лет) Юлия <u>с 1 октября</u>	
18:30-19:30	ОФП (4-6 лет) Юлия <u>с 1 октября</u>						



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

Описание детских занятий ФОК «Стрельна»

<b>СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</b>	Занятие для детей с 4 лет, включающее в себя основы классической хореографии и элементы современного танца. Помогает выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе занятий дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцы способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка. Набор в группы с 4-х лет.	55 мин.
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Занятие для детей 4-6 лет. Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка. На занятии используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей, все упражнения ОФП проходят в игровой форме. Набор в группу с 4-х лет.	55 мин.
<b>КИКБОКСИНГ</b>	Занятие для детей с 7 лет. Кикбоксинг объединяет в себе разные виды восточных единоборств: каратэ, ушу, тхэквондо, тайский и английский бокс. В переводе кикбоксинг означает поединок руками и ногами. Основные задачи занятия: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, развитие и совершенствование физических качеств, формирование стойкого интереса к занятиям спорта, воспитание трудолюбия. Набор в группу с 7 лет.	55 мин.

Правила посещения детских занятий ФОК «Стрельна»

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: п. Стрельна, ул. Заводская дорога, д. 8, лит. А

Тел. 458-81-96

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

