



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение

«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

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

Расписание детских занятий ФОК «Красное Село»

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
11:00							
12:00						ZUMBA от 5 лет	
13:00						ZUMBA от 8 лет 1,5 часа	
						ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 10-14 лет 1,5 часа	
14:30							
15:00	ХУД.ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА)			ХУД.ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА)		ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 5-9 лет 1,5 часа	
16:00	ХУД.ГИМНАСТИКА 2 ОЙ ГОД 1,5 ЧАСА	СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ От 4-х ЛЕТ	ХУД.ГИМНАСТИКА 2 ОЙ ГОД 1,5 ЧАСА	ХУД.ГИМНАСТИКА 2 ОЙ ГОД 1,5 ЧАСА			
				СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ От 4-х ЛЕТ			
16:30		ТАНЕЦ ЖИВОТА 1 ый ГОД		ТАНЕЦ ЖИВОТА 1 ый ГОД			
17:00		ТХЕКВОНДО 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА	ТХЕКВОНДО 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА		ТХЕКВОНДО 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА		
17:30	ХУД.ГИМНАСТИКА 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА	ТАНЕЦ ЖИВОТА 2 ОЙ ГОД	ХУД.ГИМНАСТИКА 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА	ХУД.ГИМНАСТИКА 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА			
		ДЕТСКАЯ ЙОГА 1,5 ЧАСА		ДЕТСКАЯ ЙОГА 1,5 ЧАСА			
18:00	СЕКЦИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МАЛЬЧИКИ		СЕКЦИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МАЛЬЧИКИ		СЕКЦИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МАЛЬЧИКИ		
					ОФП от 3-х лет 18:15		
18:30		ТХЕКВОНДО 2 ОЙ ГОД 1,5 ЧАСА	ТХЕКВОНДО 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА		ТХЕКВОНДО 1 ый ГОД 1,5 ЧАСА		
19:00	ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 1,5 ЧАСА	ТАНЕЦ ЖИВОТА 2 ОЙ ГОД	ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 1,5 ЧАСА	ТАНЕЦ ЖИВОТА 2 ОЙ ГОД			



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 «Главная»

СЕКЦИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ	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, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.	60 мин
ТАНЕЦ ЖИВОТА	Занятие, направленное на развитие творческих способностей средствами ритмопластики и формирования музыкальных навыков, включающее в себя основы хореографии восточного танца направлены на развитие танцевальных навыков. Отлично подойдет для девочек. Научит красиво и ритмично двигаться под музыку	
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	Занятия включают в себя спортивную подготовку, растяжку, работу с предметами, обучение элементами художественной гимнастики. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся, формируют красоту и грациозность движений, пластичность, музыкальность, артистичность.	55 мин
ZUMBA	Современный вид фитнес программы для детей, основан на игровой форме обучения детей двигаться под музыку, выполнять не сложные элементы современной хореографии и простых фитнес упражнений	
ТХЭКВОНДО	Это современный, зрелищный вид спорта, уходящий корнями в корейские боевые искусства. Это контактный вид единоборства, сочетающее в себя приемы боя, самозащиту, спорт, упражнения, медитацию и философию. Набор групп с 5 лет.	60 мин
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Занятие, направленное на развитие гибкости, силы, ловкости, координации, быстроты реакции, профилактики искривления осанки и плоскостопия, а также, психологическое раскрепощение детей. Набор в группы от 4-х лет	60 мин
ОФП	Занятие, направленное на развитие творческих способностей средствами ритмопластики и формирования музыкальных навыков, включающее в себя основы хореографии направлены на развитие танцевальных навыков. Отлично подойдет как для девочек так и для мальчиков. Набор в группы от 3-х лет	45 мин

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 сопровождают 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.

