

Расписание групповых программ (для детей, по абонеентам) с 1 мая 2018 г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТРО						09:00 - 09:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона IV	09:00 - 09:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона IV
						09:15 - 10:00 Техника Плавания Сулим Алеся 5-6 лет аква-зона I	09:15 - 10:00 Техника Плавания Сулим Алеся 5-6 лет аква-зона I
						09:50 - 10:20 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона V	09:50 - 10:20 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона V
	10:00 - 10:55 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона I	10:00 - 10:55 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона II		10:00 - 10:55 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона I		10:00 - 10:55 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона II	10:00 - 10:55 Техника плавания Сулим Алеся 8-12 лет аква-зона
		10:00 - 10:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона I		10:00 - 10:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона I		10:40 - 11:10 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VI	10:40 - 11:10 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VI
						11:20 - 11:50 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VII	11:20 - 11:50 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VII
			14:15 - 15:10 Плавание "НОВИЧОК" Васин Никита 6-8 лет аква-зона I			12:00 - 12:30 Плавание Сулим Алеся 3-5 лет аква-зона I	12:00 - 12:30 Плавание Сулим Алеся 3-5 лет аква-зона I
						12:00 - 13:30 Цирковая студия Носова Ирина 6-12 лет зал №3	14:00 - 14:55 Плавание Сулим Алеся 12-15 лет аква-зона I
						13:00 - 13:45 Техника Плавания Скляров Валентин 5-6 лет аква-зона I	14:40 - 15:10 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона III
15:30 - 16:25 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона III	15:30 - 16:25 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона IV	15:30 - 16:25 Плавание "НОВИЧОК" Васин Никита 9-11 лет аква-зона I	15:30 - 16:25 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона IV	15:30 - 16:25 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона III	14:30 - 15:25 Плавание "НОВИЧОК" Васин Никита 6-8 лет аква-зона I	15:20 - 15:50 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VIII	
	16:00 - 16:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона II	16:00 - 17:00 Сухое плавание Жемаркин Максим Fight zone	16:00 - 16:30 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона II		16:00 - 17:00 Смешанные единоборства Бегракин Саркис 6-12 лет Fight zone I	17:15 - 18:00 Техника Плавания Скляров Валентин 5-6 лет аква-зона I	
16:30 - 17:30 Цирковая студия Носова Ирина "НОВИЧОК" зал №3		16:30 - 17:30 Цирковая студия Носова Ирина "НОВИЧОК" зал №3	16:50 - 17:20 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона III	16:30 - 17:30 Цирковая студия Носова Ирина "НОВИЧОК" зал №3	16:00 - 16:55 Плавание "НОВИЧОК" Васин Никита 9-11 лет аква-зона I		
17:00 - 18:00 Каратэ-до Кузнецов Евгений 6-12+ лет Fight zone I		17:00 - 18:00 Каратэ-до Кузнецов Евгений 6-12+ лет Fight zone I					
17:30 - 18:30 Цирковая студия Носова Ирина 6-12 лет зал №3		17:30 - 18:30 Цирковая студия Носова Ирина 6-12 лет зал №3		17:30 - 18:30 Цирковая студия Носова Ирина 6-12 лет зал №3			
17:00 - 17:55 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона V	17:00 - 17:55 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона VI	17:00 - 17:55 Плавание Сулим Алеся 12-15 лет аква-зона I	17:00 - 17:55 Плавание Жемаркин Максим 6-8 лет аква-зона VI	17:00 - 17:55 Плавание Жемаркин Максим 9-11 лет аква-зона V			
	17:00 - 18:00 Сухое плавание Сулим Алеся Зал № 1		17:40 - 18:10 Плавание Скляров Валентин 3-5 лет аква-зона VIII				
	17:00 - 18:00 Смешанные единоборства Бегракин Саркис "НОВИЧОК" Fight zone II		17:00 - 18:00 Смешанные единоборства Бегракин Саркис "НОВИЧОК" Fight zone II	18:00 - 19:00 Кикбоксинг Кулаченко Максим 6-12 лет Fight zone I			
18:00 - 19:00 Кикбоксинг Кулаченко Максим 6-12 лет Fight zone I	18:00 - 19:00 Смешанные единоборства Бегракин Саркис 6-12 лет Fight zone I	18:30 - 19:30 Детская хореография Мамедова Анастасия 3-6 лет Детский зал I	18:00 - 19:00 Смешанные единоборства Бегракин Саркис 6-12 лет Fight zone I	18:30 - 19:30 Детская хореография Мамедова Анастасия 3-6 лет Детский зал I			
				19:00 - 19:55 Техника плавания Сулим Алеся 8-12 лет аква-зона			

* - предварительная запись

Фитнес клуб "АТМОСФЕРА" тел: 926-606

Расписание групповых программ (для детей, по картам старого образца) с 1 мая 2018 г.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
-------------	---------	-------	---------	---------	---------	-------------

						12:00 - 12:55 Творчество дежурный воспитатель
					13:00 - 13:55 Творчество дежурный воспитатель	

Кикбоксинг (6-12 лет) - универсальное боевое искусство, одно из самых подвижных единоборств. Умение сочетать удары руками и ногами расширяет возможность спортсмена, предоставляет ему большее количество комбинаций ударов, которые можно использовать в ходе боя. Занятие кикбоксингом развивает не только умение вести кулачный бой, но и позволяет работать над мускулами ног и пресса.

Карате-до - один из самых известных и популярных стилей карате. Искусство побеждать, олицетворяющее в себе силу духа, гармонию и владение техникой боя.

Смешанные единоборства (6-12 лет) – универсальная система обучения приемами защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приемы).

Плавание (3-5 лет) – плавание особенно полезно для малышей, так как заложенная в раннем возрасте физическая подготовка благотворно влияет на дальнейшее психофизическое развитие ребенка, при желании позволит заниматься любым другим видом спорта. Происходит профилактика гидрофобии – научившись отлично плавать в раннем возрасте, ребенок вряд ли когда-то будет испытывать боязнь воды или глубины.

Плавание (6-8 лет) – приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно. Главное профилактика искривления позвоночника, появления лишнего веса и развития плоскостопия. Этот вид спорта делает ребенка физически здоровым и хорошо развитым, закаленным и выносливым.

Плавание (9-11 лет) – это не только занятие плаванием, но и заряд положительными эмоциями. Благодаря систематическим урокам в воде ребенок научится длительно время плавать, держаться на спине и нырять.

Плавание (12-15 лет) – сидячий образ жизни подростка нарушает работу вестибулярно-двигательного аппарата, а плавание исправляет эти дефекты. Плавание - дает максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц. Укрепляет и развивает дыхательную систему, укрепляет иммунитет, формирует правильную осанку.

Техника плавания – для детей умеющих держаться на воде, но желающий закрепить и усовершенствовать свои навыки.

Цирковая студия (6-12 лет) – обучение ведется по следующим жанрам: жонглирование, воздушная гимнастика, акробатика, эквилибристика, упражнения с обручем. Цирковая студия дает возможность самореализоваться, открыть в себе талант, а также укрепить физическое здоровье в самой ненавязчивой и увлекательной форме. По понедельникам только стрейчинг. Среда, пятница-акробатика, жонглирование, эквилибр, воздушная гимнастика. Суббота-постановка номеров для выступлений.

Детская хореография (3-6 лет) – замечательный способ развития координации, гибкости и музыкального слуха у детей. В структуру урока входит общая физическая подготовка, растяжка (партерная гимнастика) и танец. Занятие проходит в игровой форме, где происходит также развитие актерского мастерства у детей.

Сухое плавание – главная цель занятия - не накачать мышцы, а улучшить силовые показатели пловца, развить ловкость и гибкость необходимые для более быстрого плавания.