

Расписание Детского клуба Фитнес центра «Волга Спорт» февраль 2018

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10 ⁰⁰	з/з		Антигравити* 5+ Аня		Антигравити* 5+ Аня		Студия «Акварель»** 10+
	ж/з						Акварель DANCE 3,5-5 **
11 ⁰⁰	з/з						Студия «Акварель»** 10+
	ж/з		ОФП 5+ Аня		ОФП 5+ Аня		
	л/з					Акварель DANCE 3,5-5 **	Акварель DANCE 5-8 **
12 ⁰⁰	ж/з		Классная осанка 5+ Аня		Классная осанка 5+ Аня	Акварель DANCE (хореография) ** 5-8	
	з/з						Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
	л/з						Акварель DANCE 5-8 **
13 ⁰⁰	к/з					Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
	л/з					Акварель DANCE 5-8 **	
14 ⁰⁰	к/з					Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	
	з/з					Акварель DANCE 5-8 **	
	ж/з					Классная осанка 5+ Аня	Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
15 ⁰⁰	ж/з					Хип-хоп 10+ Аня	
	з/з					Студия «Акварель»** 10+	
16 ⁰⁰	ж/з		Классная осанка 5+			Break dance 5+ Аня	
	к/з					Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+	Студия «Акварель»** 10+
17 ⁰⁰	з/з	Антигравити* 5+ Тая	Антигравити* 5+ Лена		Антигравити* 5+ Лена		
	к/з			Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+		Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+	Студия «Акварель»** 10+
18 ⁰⁰	к/з			Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+			Режим работы игровой комнаты: Понедельник - Пятница 09 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ , Суббота 09 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ , Воскресенье 09 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
	ж/з		Растяжка mix 4+	Baby top Тая 1.5-4 лет	Растяжка mix 5+		
	з/з					Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+	
19 ⁰⁰		ОФП 5+		ОФП 5+		Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	
20 ⁰⁰						Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	

И/К	Игровая комната
З/З	Зеленый зал
К/З	Красный зал
Л/З	Лиловый зал
Ж/З	Желтый зал

* - уроки проходят по предварительной записи

** - уроки оплачиваются дополнительно

Телефоны (8452) 393-693

(8452) 222-308

www.volgasport.ru

e-mail: volgasport2009@yandex.ru



Описание занятий детского клуба:

Занятия на укрепление общего физического развития:

«Классная осанка» - занятие направлено на укрепление крупных и мелких групп мышц спины.

«ОФП» - Общая физическая подготовка

«Baby-top» - занятие для самых маленьких, направленное на улучшение координации движения, общей физической подготовки малыша и растяжки.

«Растяжка Mix» - Занятие направлено на улучшение гибкости ,координации и баланса

«Antigravity» - детская тренировка в специальных гамаках. Тренирует силу, выносливость, гибкость, баланс и координацию движения.

Танцевальные занятия:

«Хип - хоп» - танцевальное направление

«Балет» - урок классического танца

«Танцетерапия» - танцевальное занятие направленное на раскрепощение и социальную адаптацию ребенка.

«Акварель» - спортивно-хореографическая студия. Профессиональная постановка современных танцев, участие в конкурсах и показательных выступлениях.

«Черлидинг» - спортивное направление, основанное на технике выступления групп поддержки спортивных команд.

А также к вашим услугам:

детский массаж,

организация и проведение детских праздников

администрация оставляет за собой право изменять тренировку или заявленного тренера в экстренных случаях (форс-мажорные обстоятельства, болезни, отъезды тренеров).