

**Расписание Детского клуба Фитнес центра «Волга Спорт» АПРЕЛЬ 2018**

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10 <sup>00</sup>	з/з			Антигравити* 5+ Аня		Антигравити* 5+ Аня		Студия «Акварель»** 10+
	ж/з							Акварель DANCE 3,5-5 **
11 <sup>00</sup>	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 <sup>00</sup>	ж/з			Классная осанка 5+ Аня		Классная осанка 5+ Аня	Акварель DANCE (хореография) ** 5-8	Акварель DANCE 5-8 **
	з/з							Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
	л/з							
13 <sup>00</sup>	к/з						Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
	л/з						Акварель DANCE 5-8 **	
14 <sup>00</sup>	к/з						Черлидинг «Пеппилотта»** 5+	
	з/з						Акварель DANCE 5-8 **	
	ж/з						Классная осанка 5+ Аня	Черлидинг «Пеппилотта»** 5+
15 <sup>00</sup>	ж/з						Хип-хоп 10+ Аня	
	к/з					Functional teens 12+ Лена с 9 апреля		
	з/з						Студия «Акварель»** 10+	
16 <sup>00</sup>	ж/з			Классная осанка 5+			Break dance 5+ Аня	
	к/з	Functional teens 12+ Лена с 9 апреля				Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+	Студия «Акварель»** 10+	
17 <sup>00</sup>	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 <sup>00</sup>	к/з			Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+			Режим работы игровой комнаты: Понедельник - Пятница 09 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> , Суббота 09 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> , Воскресенье 09 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	
	ж/з		Растяжка mix 4+	Baby top Тая 1,5-4 лет	Растяжка mix 5+			
	з/з					Черлидинг ** «Волга Спорт» 12+		
19 <sup>00</sup>			ОФП 5+		ОФП 5+	Черлидинг «Пеппилотта»** 5+		
20 <sup>00</sup>						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](http://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.

«FUNCTIONAL teens» - тренировка для подростков, направленная на укрепление мышечного корсета, похудение и укрепление общих физических качеств.

### **Танцевальные занятия:**

«Хип - хоп» - танцевальное направление

«Break dance» - танцевальное направление

«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).