

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

|       | ПН | ВТ | СР                                  | ЧТ | ПТ                                  | СБ                                       | ВС                                      |
|-------|----|----|-------------------------------------|----|-------------------------------------|--|---|
| 11.00 |    |    |                                     |    |                                     |  | <b>ЗДОРОВЫЕ СПИНКИ</b><br>(3-5 лет)     |
| 11.40 |    |    |                                     |    |                                     |  |   |
| 12.15 |    |    |                                     |    |                                     | <b>МАЛЕНКИЕ АСТРОНАВТЫ</b><br>(6-10 лет) | <b>КОСМИЧЕСКИЕ СИЛАЧИ</b><br>(6-10 лет) |
| 14.00 |    |    |                                     |    |                                     |  |   |
| 15.15 |    |    |                                     |    | <b>ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ</b><br>(7-10 лет) |  |   |
| 16.30 |    |    |                                     |    |                                     |  |   |
| 17.00 |    |    |                                     |    |                                     |  |   |
| 18.00 |    |    | <b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b><br>(5-11 лет) |    |                                     |  |   |

## ПРОГРАММА ДЕТСКИХ УРОКОВ: ЗАЛ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

**«ЗДОРОВЫЕ СПИНКИ»** (3-5 лет) Занятие, направленное на улучшение осанки, гибкости, укрепления мышц спины и профилактики сколиозов. Продолжительность занятия - 45 мин.

**«МАРСИАНСКИЕ ГОНКИ»** (3-5 лет) Создано на основе подвижных игр и эстафет, развивает динамику и внимание, улучшает физическое состояние ребенка. Продолжительность занятия - 45 мин.

**«МАЛЕНЬКИЕ АСТРОНАВТЫ»** (6-10 лет) Развивает баланс, координацию, внимание и улучшает осанку. Оборудование: модули, мячи, коры. Продолжительность занятия - 45 мин.

**«КОСМИЧЕСКИЕ СИЛАЧИ»** (6-10 лет) Силовой урок. Оборудование: гантели, бодибары, резиновые амортизаторы, коры, мячи. Продолжительность занятия - 45 мин.

**«ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ»** (7-10 лет) Эстафеты, подвижные игры, соревнования. Продолжительность занятия - 45 мин.

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»** (5-12 лет) Урок направленный на обучение основам восточных единоборств.

| РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ |    |                              |    |                               |  |                                      |                               |
|---|----|------------------------------|----|-------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|
|   | ПН | ВТ                           | СР | ЧТ                            | ПТ   | СБ                                   | ВС                            |
| 11.40   |    |                              |    |                               |  |                                      | <b>ЗВЕЗДОЧКИ</b><br>(3-5 лет) |
| 13.00   |    |                              |    |                               |  | <b>ЮНЫЕ КОСМОНАВТЫ</b><br>(6-10 лет) | <b>ЛУНОХОДЫ</b><br>(6-10 лет) |
| 16.00   |    | <b>ПУЗЫРИКИ</b><br>(3-5 лет) |    | <b>ЛУНОХОДЫ</b><br>(6-10 лет) | <b>КОСМИЧЕСКИЕ РЕЙНДЖЕРЫ</b><br>(7-10 лет) |                                      |                               |
| 17.15   |    |                              |    |                               |  |                                      |                               |



**ФИТНЕС «КОСМОС»**

**РАСПИСАНИЕ**

**ДЕТСКИХ**

**ГРУППОВЫХ**

**ЗАНЯТИЙ**

**С 1 июня 2016 года.**

**тел.+7 (495) 234 1411**

**+7 (495) 234 1412**

**ПРОГРАММА ДЕТСКИХ УРОКОВ: БАССЕЙН**

«**ЗВЕЗДОЧКИ**» (3-5 лет) Обучение детей держаться на воде без опоры, смотреть под водой, освоится с водной средой, ныряние, игры. Продолжительность урока – 45 мин.

«**ЮНЫЕ КОСМОНАВТЫ**» (6-10 лет) Обучение основам техники плавания. Вас ждут водные приключения, веселые игры, и эстафеты со специальным оборудованием. Продолжительность урока - 45 мин.

«**ЛУНОХОДЫ**» (6-10 лет) Обучение технике спортивного плавания, ныряние, элементы аквааэробики, игры, старты, повороты, соревнования и многое другое.

Продолжительность урока - 45 мин.

«**КОСМИЧЕСКИЕ РЕЙНДЖЕРЫ**» (9-10 лет) Урок для детей, умеющих плавать. Обучение плаванию в ластах и различным способам ныряния, технике транспортировки пострадавшего, тактике поведения при инцидентах на воде. Продолжительность занятия - 45 мин.

«**ПУЗЫРИКИ**» (3-5 лет) Занятие, направленное на развитие дыхания, обучение и ознакомление детей с водной средой, первые основы техники плавания.

**ИНСТРУКЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ДОВЕРЕННЫМ ЛИЦАМ, ПРИВОДЯЩИМ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯ**

При себе «космонавты» должны иметь:

Для занятий в зале аэробики: футболку, шорты, кроссовки, носки

Для занятий в бассейне: тапочки, плавки / купальник, шапочку, очки.