

ДИТЯЧІ ГРУПОВІ ПРОГРАМИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
15:00						Гімнастика 4-14 років Юлія / 55 min
16:00	2 Карате початківці від 6 років Ігор / 90 min	1 Гімнастика 7-14 років Юлія / 55 min	2 Карате початківці від 6 років Ігор / 60 min	1 Гімнастика 7-14 років Юлія / 55 min	2 Карате початківці від 6 років Ігор / 90 min	
17:00		2 Гімнастика 4-7 років Юлія / 55 min		2 Гімнастика 4-7 років Юлія / 55 min		
17:30	2 Карате підготовлені від 6 років Ігор / 90 min		2 Карате підготовлені від 6 років Ігор / 90 min		2 Карате підготовлені від 6 років Ігор / 90 min	
	КАРАТЕ			ДИТЯЧА ГІМНАСТИКА		



ОПИС ДИТЯЧИХ ГРУПОВИХ ПРОГРАМ

ДИТЯЧА ГІМНАСТИКА

Дитяча гімнастика – тренування, що поєднує в собі вправи, спрямовані на зміцнення м'язів тіла, розтяжки і спортивні ігри. Мета заняття - комплексний розвиток основних груп м'язів з використанням гімнастичних вправ і тренажерів, а також розвиток дихальної і серцево-судинної систем.

КАРАТЕ

Карате для початківців (від 6 років) – вивчення базової техніки традиційного шотокан-карате, оздоровчих спортивних методик. У тренування включені різноманітні ігри спортивного характеру, індивідуальна демонстрація різних технік карате.

Карате для підготовлених (від 6 років) – вивчення техніки традиційного шотокан-карате в повному обсязі, вироблення і зміцнення вольових якостей. У тренування включені різноманітні ігри спортивного характеру, індивідуальна демонстрація різних технік карате.

