

Если вы читаете этот текст – вы прекрасный родитель, который хочет подарить своему ребёнку здоровое будущее.

На данный момент эти занятия проводятся еженедельно по сформированному расписанию. Но вы можете присоединиться в любой момент, мы рады каждому юному или начинающему спортсмену ☺ Если вы заинтересованы в посещении какой-либо секции из списка, пожалуйста, свяжитесь с нами.

Кликабельные контакты ждут вас в конце файла. Будем рады рассказать о секциях подробнее и помочь подобрать нужную для вашего ребёнка.

ШКОЛА ТЕННИСА 3+

Современная программа «Tennis 10S», представленная в нашем клубе – это особая методика обучения, разработанная специально для детей. В основе программы лежат специфические приемы обучения детей раннего возраста, а также принципиально другой инвентарь и оборудование.

Занятие является отличным выбором для ребенка для развития целого ряда важных навыков и личностных качеств:

- коммуникабельность,
- терпение,
- энергичность,
- напористость,
- достижение цели.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Благодаря этому направлению даже юные игроки (от 3-х лет) быстрее приобретают навыки, развивают тактическое мышление и раньше участвуют в турнирах.

Тренер: Антон Шило. Высшее физкультурное образование, специализация «Олимпийский профессиональный спорт».

Кандидат в мастера спорта по теннису, преподаватель тенниса по международной трёхуровневой системе подготовки Play&Stay и Tennis 10S. Опыт преподавания более 18 лет.

ГИМНАСТИКА 3-8 ЛЕТ

Возрастные группы: 3-5 лет / 6-8 лет.

Занятие, включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: вольные упражнения, акробатические. Развиваем и совершенствуем двигательные способности: силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Польза от гимнастики для детского организма бесспорна:

- укрепление иммунитета и устойчивость к простудным заболеваниям;
- формирование ровной осанки;
- развитие выносливости, ловкости и координации;
- улучшение гибкости тела и мышечного корсета.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Тренер-педагог: Валентина Гурская. Высшее образование: РГУФКСИТ. Специализация: сложно-координационный вид спорта, теория и методика гимнастики.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер по гимнастике, фитнес-аэробике, Jumping fitness. КМС по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2017 года.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 3-10 ЛЕТ

Занятия, направленные на развитие координации движения, гибкости, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение эластичности тканей.

Проведение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета/с предметом (ленты, булавы и т.д.). Подготовка к соревнованиям.

Продолжительность занятия – 55 минут.

Тренер-педагог: Екатерина Репинская. Высшее педагогическое образование: МПУ (Московский Педагогический Университет). Валеолог.

Специализация: гимнастика. Сертифицированный тренер Antigravity Kids, Antigravity Restorative.

МС (Мастер спорта) России по художественной гимнастике, 1 спортивный разряд по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2006 года.

ШКОЛА ДЗЮДО 4-12 ЛЕТ

Возрастные группы: 4-6 лет / 7-12 лет.

Занятия, направленные на развитие основных физических качеств, обучение самообороне, отработке болевых приемов и удержаний. Подготовка к соревнованиям. Продолжительность занятия – 50 минут.

Тренер: Фуркат Пулатов. Мастер спорта международного класса по дзюдо. Подготовил призеров и чемпионов республиканских и международных турниров.

С 2012 года является судьей международной категории по дзюдо.

Опыт педагогической деятельности с 2000 года.

JUMPING FITNESS 4-13 ЛЕТ

Возрастные группы: 4-6 лет / 7-13 лет.

Одновременно выплёскиваем энергию и заряжаемся отличным настроением! Польза, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение координации и выносливости – по умолчанию.

Jumping fitness – это функциональная тренировка, развивающая 5 основных физических качеств одновременно: силу, скорость (быстроту), выносливость, координацию, гибкость.

Тренер-педагог: Валентина Гурская. Высшее образование: РГУФКСИТ. Специализация: сложно-координационный вид спорта, теория и методика гимнастики.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер по гимнастике, фитнес-аэробике, Jumping fitness. КМС по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2017 года.

ANTIGRAVITY KIDS 5+

Уникальная фитнес-программа для детей с использованием гамака, развивающая вестибулярный аппарат, который играет главную роль в сохранении равновесия человека. Положения «вниз головой» улучшают кровообращение, обеспечивая большим содержанием кислорода головной мозг. **На первом занятии обязательно присутствие родителей.**

Продолжительность занятия – 50 минут.

Тренер-педагог: Репинская Екатерина. Высшее педагогическое образование: МПУ (Московский Педагогический Университет). Валеолог.

Специализация: гимнастика. Сертифицированный тренер Antigravity Kids, Antigravity Restorative.

МС (Мастер спорта) России по художественной гимнастике, 1 спортивный разряд по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2006 года.

ШКОЛА БОКСА 7-14 ЛЕТ

Тренировки, направленные на воспитание основных физических качеств, таких как

- сила,
- выносливость,
- гибкость,
- быстрота,
- координационные способности.

Продолжительность занятия – 55 минут.

Тренер: Саргатян Арам. Действующий спортсмен ЦСКА. Мастер спорта по боксу. КМС по кикбоксингу. Чемпион Москвы по боксу. Финалист Чемпионаты Москвы по боксу.

Четырехкратный чемпион Москвы по кикбоксингу в разделе K1. Неоднократный победитель международных турниров по боксу и кикбоксингу.

Специализация: работа с любой возрастной группой, полом.

Направления: самооборона, персональный тренинг, подготовка к соревнованиям, развитие выносливости, снижение веса, повышение качества тела.

Преимущества: разнообразие тренировок, достижение желаемой формы и результатов при помощи бокса и кикбоксинга. Альтернатива кардио-тренировкам. Развитие подвижности. Навыки самообороны.

Опыт работы более 6 лет.

Стоимость, консультация, ответы на все интересующие вопросы здесь:

1. <https://gofit.club/children/schools/>

По клику на кнопку «Узнать подробнее», вы оставите вводную информацию, благодаря которой мы заранее узнаем друг друга ближе и сможем рассказать вам об интересующих секциях больше. Обратную связь и консультацию даёт руководитель детского клуба GOFit – Елена Скотникова.

2. <https://api.whatsapp.com/send?phone=79256798009>

Чат с менеджерами клиентского отдела в WhatsApp.

3. <https://t.me/gofitclub>

Чат с менеджерами клиентского отдела в Telegram.