

# Расписание Детского фитнеса

Действительно с 9 июня 2017

Фитнес-менеджер  
 Андрей Важенин  
[a.vazhenin@kinext.ru](mailto:a.vazhenin@kinext.ru)

Супервайзер направления "Детский фитнес"  
 Татьяна Кауфман  
[t.kaufman@kinext.ru](mailto:t.kaufman@kinext.ru)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10-13 лет 10:00 KIDS SWIMMING * BP 45 мин	12-16 лет 09:00 TENNIS KIDS PRO* ▶ GC 90 мин	10-13 лет 10:00 TEENS ABS CF 45 мин	12-16 лет 09:00 TENNIS KIDS PRO* ▶ GC 90 мин	6-9 лет 10:00 TORSO CF 45 мин	10-13 лет 10:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин	6-9 лет 10:00 CIRCUIT TRAINING CF 45 мин
6-9 лет 10:00 KIDS COMBAT CF 45 мин	10-13 лет 10:00 ACROBATICS ST 50 мин	6-9 лет 11:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин	10-13 лет 10:00 TORSO CF 45 мин	10-13 лет 11:00 CIRCUIT TRAINING CF 45 мин	6-9 лет 11:00 KIDS ABS CF 45 мин	10-13 лет 11:00 MAKE BODY CF 45 мин
10-13 лет 11:00 MAKE BODY CF 45 мин	6-9 лет 10:00 KIDS FT CF 55 мин	10-13 лет 12:00 TEENS COMBAT CF 45 мин	6-9 лет 11:00 KIDS ABS CF 45 мин	6-9 лет 12:00 ACROBATICS CF 50 мин	10-13 лет 14:00 KIDS SWIMMING * BP 45 мин	10-13 лет 14:00 YOGA CF 45 мин
6-9 лет 12:00 TORSO CF 45 мин	10-13 лет 11:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин	6-9 лет 18:00 TENNIS KIDS GC 55 мин	6-13 лет 18:00 WATER BALLET * BP 45 мин	6-9 лет 18:00 FOOTBALL KIDS GC 50 мин	6-9 лет 15:00 KIDS FT MA 55 мин	6-9 лет 15:00 MAKE BODY CF 45 мин
6-9 лет 17:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин	6-9 лет 17:00 DANCE MIX CF 45 мин	10-13 лет 18:00 STRONG BODY * ▶ CF 55 мин	6-9 лет 18:00 BOXING MA 55 мин	6-9 лет 19:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин	10-13 лет 15:00 BOXING MA 55 мин	10-13 лет 16:00 TEENS ABS CF 45 мин
10-13 лет 18:00 TENNIS KIDS GC 55 мин	6-9 лет 18:00 STRONG BODY * ▶ CF 55 мин	6-9 лет 19:00 TORSO CF 45 мин	6-9 лет 19:00 KIDS SWIMMING* SP 40 мин	10-13 лет 20:00 TEENS FT CF 45 мин	6-9 лет 16:00 KIDS SWIMMING* SP 40 мин	14-16 лет 17:00 FOOTBALL KIDS GC 50 мин
6-9 лет 18:00 THAI BOXING MA 55 мин	6-13 лет 18:00 WATER BALLET * BP 45 мин	10-13 лет 20:00 CIRCUIT TRAINING CF 45 мин	10-13 лет 19:00 KIDS SWIMMING * BP 45 мин		10-13 лет 16:00 TORSO CF 45 мин	12-16 лет 17:00 TENNIS KIDS PRO* ▶ GC 90 мин
6-9 лет 19:00 YOGA MB 45 мин	14-16 лет 19:00 TENNIS KIDS GC 55 мин		6-9 лет 19:00 MAKE BODY CF 45 мин		10-13 лет 17:00 FOOTBALL KIDS GC 50 мин	
10-13 лет 19:00 TEENS FT CF 45 мин	6-9 лет 19:00 KIDS SWIMMING* SP 40 мин		10-13 лет 20:00 OLYMPIC STAR CF 45 мин		6-11 лет 18:00 TENNIS KIDS PRO* ▶ GC 55 мин	
10-13 лет 20:00 DANCE MIX ST 45 мин	6-9 лет 19:00 CIRCUIT TRAINING CF 45 мин					
	10-13 лет 20:00 TORSO CF 45 мин					

CF - студия детских программ, GC - игровой корт, MA - зал боевых искусств, SP - малый бассейн, BP - большой бассейн, MB - студия Mind&Body, ST - студия силового тренинга

\* Программы с ограниченным количеством мест, требуется запись на рецепции клуба  
 ▶ Студийная тренировка (от 3 до 6 человек) за дополнительную плату

ул. Восточно-Кругликовская 42  
 т. 8 800 100 34 88  
[kinext.ru](http://kinext.ru)



## КАРДИО ПРОГРАММЫ

KIDS ABS/ TEENS ABS - Силовая программа, цель которой прокачать мышцы кора (мышцы брюшного пресса и нижней части спины), которые являются основной опорой человеческого тела. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.

CIRCUIT TRAINING - классическая круговая тренировка на все группы мышц. Чередование периодов максимальной нагрузки и отдыха

MAKE BODY - универсальная силовая тренировка всех крупных мышечных групп. Повышает общую силу и выносливость, улучшает кардио-выносливость, способствует снижению веса. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

Уровень подготовки: средний.

TORSO - Силовая тренировка мышц плечевого пояса.

Укрепляет мышцы рук, плеча, груди, спины и брюшного пресса. Способствует снижению веса. Уровень подготовки: средний.

OLYMPIC STAR - Занятие в форме подвижных игр и эстафет. Тренировка направлена на развитие ловкости, быстроты, выносливости и координации.

KIDS FT / TEENS FT - Занятие по программе функционального тренинга. Использование самого различного оборудования в виде нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать тренировку максимально эффективной и интересной.

TEENS COMBAT - энергичный класс, построенный на использовании различных элементов боевых искусств. Программа улучшает кардиовыносливость и координацию.

## ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ

FOOTBALL KIDS - Обучение технике владения футбольным мячом. Тренировка, направленная на развитие координационных способностей, скорости и ловкости через игру.

TENNIS KIDS - Тренировка по теннису включает теоретическое объяснение технических элементов, их демонстрацию и индивидуальную корректировку под особенности ребёнка.

▶ TENNIS KIDS PRO - класс рекомендован для детей, владеющих начальным уровнем подготовки и желающих улучшить результативность игры. В программу входят упражнения, направленные на совершенствование техники и физической подготовки, даются основы тактических действий и игровая практика.

## MIND & BODY

ACROBATICS - сложнокоординационная тренировка, направленная на развитие гибкости, силы, выносливости. Изучение базовых акробатических элементов.

YOGA - Тренировка для детей, состоящая из специальных упражнений, направленная на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.

▶ STRONG BODY - Комбинированная тренировка, направленная на всестороннее развитие Вашего ребёнка. Развитие таких качеств, как: скорость, выносливость, гибкость, сила и координация.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

DANCE MIX - Танцевальные программы средней/высокой интенсивности с хореографией различных стилей: Latina, Jazz modern, Hip Hop, Afrohouse, Dnsehall и многих других.

## БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

BOXING - программа включает в себя весь спектр принципов и действий, направленных на правильное усвоение техники бокса, постановки нокаутирующего удара. Освоение тактико-технического мастерства, улучшение скоростно-силовых качеств, реакций и общей выносливости

THAI BOXING - синтез техник кулачного бокса, ударов ногами и коленями. Элементы программы заимствованы из восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, кикбоксинг, бокс и др. Тренировки улучшают координацию движений и силовую выносливость

## ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

WATER BALLET/девочки 6-13 лет/ - Тренировка по синхронному плаванию для девочек аэробно-анаэробной направленности, для развития координации, гибкости, пластичности, выносливости, а также функциональных возможностей ребёнка. Класс направлен на обучение основным способам плавания, освоение техники специальных гребков, элементов основных позиций и фигур синхронного плавания.

KIDS SWIMMING /6-9 лет/ - Тренировка включает в себя обучение начальным навыкам плавания, ознакомление с водной средой, а также использование специального оборудования для закрепления полученных навыков. Включает в себя элементы игры. Обязательна запись на рецепции, группа до 12 человек

KIDS SWIMMING /10-13 лет/ - Тренировка для детей, имеющих навыки плавания с использованием специального оборудования. Обязательна запись на рецепции, группа до 12 человек

▶ **KINEXT**

ул. Восточно-Кругликовская 42  
т. 88001003488 • kinext.ru

Детский клуб работает

**ПН - ПТ** 9:00 - 21:00

**СБ - ВС** 9:00 - 21:00

▶ - персональная тренировка  
в студийном формате

\* Программы с ограниченным  
количеством мест, требуется  
запись на рецепции клуба

**ФИТНЕС  
ВЫСОКИХ  
ДОСТИЖЕНИЙ**

ЧЛЕНАМ КЛУБА ЗАПРЕЩЕНО  
1. Опаздывать на групповое занятие более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить Члена клуба до тренировки;  
2. Резервировать и монополизировать места в зале;  
3. Тренироваться с голым торсом, в уличной обуви, босиком (кроме специальных классов), в носках, в шлепанцах (в целях безопасности).