

**ORARUL ANTRENAMENTELOR PENTRU COPII / РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ТРЕНИРОВОК / GROUP SCHEDULE FOR CHILDREN
DE LA / ОТ / FROM 29.01.2024**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminica воскресенье
10:00	Pool						AQUA GAMES 7-8	AQUA GAMES 9-10
11:00	s. №1						CIRCUIT FORMA 7-13	AQUA GAMES 11+
12:00	Pool						AQUA 3-6	
16:00	Pool	SWIMMING 11+	SWIMMING 9-10		SWIMMING 11+	SWIMMING 7-8 (16.30)		
17:10	Pool		SWIMMING 7-8		SWIMMING 9-10			
	s. №1	COMBAT SKILLS 7-10		ACROBATICS 7-10				
	GYM		FORMO4KA GYM 11+	FORMO4KA GYM 11+		BOX 11+		
18:00	s. №1	YOGA 7-10 st.2				COMBAT SKILLS 7-10		
	GYM			FORMO4KA GYM 7-10				
	Kids st.	COMBAT SKILLS 3-6		GYMNASTICS 3-6	FORMO4KA CREATE 3-6			
19:00	Kids st.	YOGA 3-6		YOGA 3-6 (18.40)		COMBAT SKILLS 3-6		
	Pool		AQUA 3-6		AQUA 3-6			

3 - 6 ani / лет / years	7 - 10 ani / лет / years	11 + ani / лет / years	
3 - 6 ani / лет / years	7 - 8 ani / лет / years	9-10 ani / лет / years	11+ ani / лет / years

DESCRIEREA ANTRENAMENTELOR CLUBULUI PETRU COPII FITNESS FORMA.

Formo4ka Games – lecție de joc destinată dezvoltării dexterității, reacției, tăriei, abilității de a comunica și de a lucra într-o echipă.

Combat skills – Lecția își propune să dezvolte auto-controlul și calitățile fizice generale. Scopul este de a îmbunătăți indicatorii de rezistență și forță, formarea posturii.

Yoga - practica dovedită de milenii a dezvoltării personale. Lecția este adaptată pentru copii, destinată dezvoltării armonioase, prin îmbunătățirea fizică.

Swimming – abilități de bază de înot, învățarea stilurilor de înot clasic.

Aqua Games – lecție de joc în apă, care vizează dezvoltarea abilităților de înot, precum și dezvoltarea rezistenței, dexterității, atenției, abilității de a comunica și de a lucra într-o echipă.

Acrobatics – învățarea elementelor de bază ale acrobației sportive. Lecția vizează dezvoltarea forței, flexibilității și dexterității.

Formo4ka Gym – antrenamentul care vizează dezvoltarea indicatorilor de pregătire fizică generală, familiarizarea cu tehnica de a efectua exerciții de rezistență de bază. Are loc în sala de forță.

Box – învățarea elementelor de bază ale boxului. Antrenamentul vizează dezvoltarea indicatorilor de pregătire fizică generală, rezistență, familiarizare cu tehnicile de luptă. Are loc în sala de forță.

Gymnastics – învățarea elementelor de bază ale gimnasticii. Antrenamentul care vizează dezvoltarea flexibilității, a coordonării, a forței și a agilității.

Formo4ka Create - lecția care vizează dezvoltarea proceselor de identificare și logică; întărirea memoriei, atenția, precum și formarea gândirii creative, dezvoltarea abilităților motorii fine și a perseverenței.

Aqua – antrenament în apă de mică adâncime, adaptarea la mediul acvatic, familiarizarea cu elementele de bază ale retenției organismului în apă, abilitățile de respirație și înot în formă de joc.

Durata lecțiilor grupei 3-6 ani - 35-40 min.
grupei 7-10, 11+ ani - 45-55 min.

Описание тренировок детского клуба FITNESS FORMA.

Combat skills – Урок направлен на развитие самоконтроля и общих физических качеств, сочетающий аэробную и силовую нагрузку, согласно возрасту. Направлен на улучшение выносливости и силовых показателей, формирование осанки.

Yoga - проверенная тысячелетиями практика развития личности. Занятие адаптировано для детей, направлено на гармоничное развитие, путём физического совершенствования.

Swimming - обучение базовым навыкам плавания, изучение классических стилей плавания.

Aqua Games – игровой урок в воде, направлен на развитие плавательных навыков, а также на развитие выносливости, ловкости, внимания, умения общаться и работать в команде.

Acrobatics – обучение основам спортивной акробатики. Урок направлен на развитие силы, гибкости, ловкости.

Formo4ka Gym – тренировка, направленная на развитие показателей общей физической подготовки, ознакомление с техникой выполнения базовых силовых упражнений. Проводится в тренажерном зале.

Box - обучение основам бокса. Тренировка, направленная на развитие показателей общей физической подготовки, выносливости, ознакомление с техникой боя. Проводится в тренажерном зале.

Gymnastics - обучение основам гимнастики. Тренировка, направленная на развитие гибкости, координации движений, силы и ловкости.

Formo4ka Create- занятие направленное на развитие опознавательных процессов и логики; укрепление памяти, внимания, а также формирование творческого мышления, развитие мелкой моторики и усидчивости.

Aqua – тренировка на мелкой воде, адаптация к водной среде, знакомство с основами удержания тела в толще воды, дыхания и плавательными навыками в игровой форме.

Продолжительность занятий группа 3-6 лет - 35-40мин.
группы 7-10, 11+ лет - 45-55мин.