



## Расписание групповых занятий 2019 г

# Батутный клуб «Jumper»

День Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10:00	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте
17:00	Прыжки на батуте (5-7 лет)	Прыжки на батуте (5-7 лет)	Прыжки на батуте (5-7 лет)	Прыжки на батуте (5-7 лет)	Прыжки на батуте (5-7 лет)
18:00	Прыжки на батуте (7-10 лет)	Прыжки на батуте (7-10 лет)	Прыжки на батуте (7-10 лет)	Прыжки на батуте (7-10 лет)	Прыжки на батуте (7-10 лет)
19:00	Прыжки на батуте (10-14 лет)	Прыжки на батуте (10-14 лет)	Прыжки на батуте (10-14 лет)	Прыжки на батуте (10-14 лет)	Прыжки на батуте (10-14 лет)
19:00	SuperFitness		SuperFitness		SuperFitness
20:00	SuperFitness		SuperFitness		SuperFitness

### Прыжки на батуте

Продолжительность 60 минут. Уровень подготовки – любой. Приобретение навыков владения своим телом. Выполнение базовых элементов на гимнастическом ковре. Сочетание выполнения элементов на гибкость, координацию и первоначальной силовой подготовки.

### SuperFitness

Продолжительность 60 минут. Уровень подготовки – любой. Сочетание силовой и аэробной нагрузки на батутах. Тренировка нацелена на активный сброс веса и укрепление мышц всего тела.

Абонемент действует **30 дней** с момента активации!  
 Заморозка абонемента максимум 7 дней (по звонку) в течении месяца  
 Формат одежды - спортивный  
 (без заклепок, замков, ремней и пуговиц).

***В ДЖИНСОВОЙ ОДЕЖДЕ - ПРЫГАТЬ ЗАПРЕЩЕНО!!!***

*Администрация клуба оставляет за собой право без объяснения причин отказать в посещении*

***Батутного клуба «Jumper»***