

## Расписание групповых занятий

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Время						
10:00	<i>Детская акробатика</i>	<i>Детская акробатика</i>	<i>Детская акробатика</i>	<i>Детская акробатика</i>	<i>Детская акробатика</i>	<i>SuperFitness</i>
11:00	<i>SuperFitness</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>SuperFitness</i>	
12:00	<i>AcroStart</i>	<i>AcroStart</i>	<i>AcroStart</i>	<i>AcroStart</i>	<i>AcroStart</i>	
13:00						
14:00						
15:00		<i>Детская акробатика</i>		<i>Детская акробатика</i>		
16:00						
17:00						
18:00	<i>Детская акробатика</i>	<i>Акробатика на батуте</i>	<i>Детская акробатика</i>	<i>Акробатика на батуте</i>	<i>Детская акробатика</i>	
19:00	<i>SuperFitness</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>AcroStart</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>AcroStart</i>	
20:00	<i>AcroStart</i>	<i>AcroStart</i>	<i>SuperFitness</i>	<i>AcroStart</i>	<i>SuperFitness</i>	
21:00						

**Детская акробатика** Продолжительность: 60 минут. Уровень подготовки любой. Возраст: 6 - 14 лет

Приобретение навыков владения своим телом. Выполнение базовых элементов на гимнастическом ковре. Сочетание выполнения элементов на гибкость, координацию, и первоначальной силовой подготовки.

**Акробатика на батуте** Продолжительность: 60 минут. Уровень подготовки: любой. Возраст: 3-5 лет

Прыжки на батуте способствуют развитию мышц всего тела, развитию вестибулярного аппарата, координации. Приобретение навыков выполнения начальных (базовых) элементов. Подготовка для перехода в учебно-тренировочные группы.

**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.

**AcroStart** Продолжительность: 60 минут. Уровень подготовки: начальный. Возраст: от 14 лет

Обучение акробатике на батутах с нуля. Изучение базовых акробатических элементов и связок из них, прыжков в поролоновую яму, подводящих упражнений для выполнения сальто.