

ВРЕМЯ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время	
12.00	<p>СЕКЦИЯ «ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗПОДГОТОВКИ»</p> <p>ПН 19⁰⁰ Бассейн СР 19⁰⁰ Спортивный зал ДК</p> <p>Занятия проводит: МАРИЯ ЛАВРЕНТЬЕВА 1 взрослый разряд по плаванию стаж занятий кроссфитом с 2014 года Стаж работы тренером по плаванию – 5 лет 1 место в соревнованиях по кроссфиту от Power Hit Radio (2015)</p> <p>Занятия проводят: МАРИЯ ЛАВРЕНТЬЕВА 1 взрослый разряд по плаванию стаж занятий кроссфитом с 2014 года Стаж работы тренером по плаванию – 5 лет 1 место в соревнованиях по кроссфиту от Power Hit Radio (2015)</p> <p>Индивидуальный подход</p> <p>Элементы гимнастики, кроссфита и плавания</p> <p>Обучение технике и тактике выполнения упражнений, необходимых для сдачи ГТО, ОФП и СФП</p> <p>«Мы сделаем Вас и Вашего ребенка сильным, здоровым и смелым!»</p> <p>Мурманск, Буркова 32 телефон для записи: +7(963) 365 29 63</p>		<p>СЕКЦИЯ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА</p> <p>Мурманск, Буркова 32</p> <p>детский фитнес-клуб NORD kids</p> <p>ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ NORD GYM + 7 (963) 365 29 63</p> <p>Занятия с самым квалифицированным и опытным тренером города</p> <p>Правильное формирование опорно-двигательной системы</p> <p>Укрепление основных мышечных групп для формирования естественного «мышечного корсета»</p> <p>Применение корригирующей гимнастики при наличии нарушений опорно-двигательного аппарата</p> <p>НАБОР В ГРУППУ: ♦ 6–10 лет ♦ Занятия проходят: Ср–Пт 19:00</p> <p>Занятия проводит инструктор–методист по ЛФК и адаптивной физической культуре – Валерий Хоperia</p>		<p>Мурманск, Буркова 32 телефон для записи: +7(963) 365 29 63</p>		<p>Лягушата 5-8**</p> <p>Анна, Анна бассейн</p>	<p>Игровая комната</p> <p>Игровая комната</p>	12.00
13.00							13.00		
14.00									
17:00	Игровая комната	Игровая комната	Игровая комната	Игровая комната	Игровая комната	<p>ФИТНЕС-КЛУБ WWW.NORDGYM.RU</p> <p>NORD GYM</p> <p>МУРМАНСК, УЛ. БУРКОВА, 32</p> <p>СТАРТ ПРОДАЖ КЛУБНЫХ И СЕКЦИОННЫХ КАРТ</p> <p>детский фитнес-клуб NORD kids</p> <p>70-33-33 214-214</p>		17:00	
	дежурный инструктор	дежурный инструктор	дежурный инструктор	дежурный инструктор	дежурный инструктор				
18:00	Умный малыш 3-5	Живопись 5-8	Атлетика 5-8	Play time 5-8	Фит-игра 3-5			18:00	
	Ксения Игр.комната	Илона Игр. комната	Мария Спортзал	Алена Спортзал	Екатерина Спортзал				
	Play time 5-8	Фит-игра 3-5	Здоровая спина+стопа 3-5	Веселый мяч 3-5	Здоровая спина+стопа 5-8				
	Мария Спортзал	Екатерина Спортзал	Ксения Dance class	Илона Dance class	Ксения Dance class				
19:00	Аqua Kids 3-4**	Лягушата 5-8**	Аqua Kids 3-4**	Лягушата 5-8**	Аqua Kids 3-4**			19:00	
	Ирина, Ярослав бассейн	Анна, Валерий бассейн	Ирина, Ярослав бассейн	Анна, Валерий бассейн	Ирина, Ярослав бассейн				
	Скульптура 5-8	Веселые танцы 3-5	Здоровая спина+стопа 5-8	Живопись 3-5	Fit ball kids 5-8				
	Ксения Игр.комната	Екатерина Dance class	Екатерина Спортзал	Илона Игр. комната	Екатерина Спортзал				
	Play time 3-5	Подготовка к школе 5-8	Стретчинг 3-5	Стретчинг 5-8	Скульптура 3-5				
	Екатерина Спорт.зал	Илона Игр. комната	Ксения Dance class	Ксения Dance class	Ксения Игр. Комната				

развивающие классы

спортивные классы

** - мини-группа (предварительная запись обязательна)

бассейн

танцевальные классы

оздоровительные классы