

**Набор
в спортивные
секции начинается
с сентября месяца**

Объявляется набор в секцию «Фехтование»

Приглашаем всех желающих
с 7 лет и старше

Расписание занятий:

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

С 16:30ч. до 18:00ч.

С 15:00ч. до 16:00ч.

Тренер: Завальнюк Екатерина
Владимировна

**Секция
ГИРЕВОГО
СПОРТА
проводит
набор в
группы
начальной
подготовки**

Приходи на тренировки и стань ^Илучшим!!!

Тебя ждут:

**поездки на соревнования,
выполнение спортивных разрядов,
Много новых друзей, позитив и общение!!!**

**Тренер: Лепехов Георгий
Александрович**

**Тел: 8 922 659 48 39, 416-378
Место проведения тренировок:**

**Федоровский спортивно-оздоровительный
центр**

Боевые искусства в МАУ «ФСОЦ»

различные системы единоборств и самозащиты

Бокс- контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Тренер: Пономарев
Дмитрий Алексеевич

Тайский Бокс - самое эффективное из восточных единоборств, где можно применить в деле руки, ноги, колени, локти и элементы виртуозной борьбы

Тренер: Вагапов

Артур Вильямович **Вольная борьба** вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Тренер: Мамбетов
Нурадин Дахирович

Справки по тел.:
416-220; 416-378.

Объявляется набор в секцию

« Лыжные гонки »

мальчики и девочки

2006-2008 г.р.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

с 15:00 до 16:30

Вторник

Четверг

Суббота

Место

проведения:

лыжная база

«Олимпиец»

Справки по тел:

416-220

Объявляется набор

в секцию

« БАСКЕТБОЛ »

мальчики и девочки

2007-2009 г.р.

Место проведения:

**МАУ «Федоровский спортив
оздоровительный центр»**

Тренер:

Порубов

Виктор Владимирович

Тел: 8 950 524 96 70

Объявляется набор

в секцию

«ФУТБОЛ»

мальчики

2005-2009 г.р.

Расписание занятий

Понедельник

Среда

Пятница

С 17:00 до 18:30

**Тренер: Эсболганов Гамза
Алевдинович**

тел. для справок: 416-378

Отдохнули?
Пора на фитнес!!!

**ПРИГЛАШАЕМ
ВСЕХ
ЖЕЛАЮЩИХ
НА ГРУППОВЫЕ
ТРЕНИРОВКИ!!!**

- **Танцы**- зажигайте, танцуйте, худейте!!!
- **Групповые силовые тренировки** – сделайте красивую и подтянутую фигуру!!!
- **Аква-аэробика** - самый эффективный способ добиться желаемого!!!

МЫ ЗА

ЗОЖ!!!

Спортивная Акробатика – Что это такое?

Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без Акробатика и

- Занятия акробатикой формируют у детей здоровье хороший мышечный корсет и осанку;
- Развивает все основные группы мышц, силу и выносливость;
- Тренирует у детей координацию и сноровку.
- Хорошая тренировка вестибулярного аппарата

Секция «Плавание»

- * Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний
укрепление иммунитета**
- * Формирование правильной осанки**
- * Улучшение обмена веществ, сна, аппетита**
- * Укрепление нервной, дыхательной, сердечно - сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата**
- * Предупреждение плоскостопия**
- * Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости**
- * Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе.**

Мы ВАМ поможем!

**Спортивные секции
для детей любого**

возраста!

Футбол

Баскетбол

Волейбол

Акробатика

Плавание

Настольный

теннис

Гиревой

спорт

Фехтование

Лыжные

гонки

Полиатлон

Хоккей

Бокс

Тайский бокс

Вольная борьба

Справки по тел: 416-220; 416-378.

Объявляется набор

в секцию

«ФУТБОЛ»

мальчики

2007-2008 г.р.

Расписание занятий

Понедельник

Вторник

Среда

Пятница

С 08:00 до 09:30

Тренер: Дарий Валерий Степанович
тел. для справок: 416-378