

**Приглашаем любителей активного отдыха и  
здорового образа жизни  
на занятия в секциях ФОК по расписанию.**

название секции	тренер	время занятий	
<b>Пилатес (для женщин)</b>	Царева А.В.	вторник	9.00-10.00, 20.00-21.00
		четверг	9.00-10.00, 20.00-21.00
<b>Аква-аэробика</b>	Царева А.В.	вторник	19.00-19.45
		четверг	19.00-19.45
	Шумилова В.О.	вторник	12.00-12.45
		пятница	12.00-12.45
<b>Аэробика</b>	Царева А.В.	вторник	18.00-18.55
		четверг	18.00-18.55
<b>Обучение плаванию для взрослых</b>	Шумилова В.О.	вторник, пятница 11.00-12.00	
		пятница, суббота 18.30-19.15	
<b>Стэп-аэробика</b>	Мулюкова Л.А.	вторник	19.00-20.00
		четверг	19.00-20.00
<b>Айкидо</b>	Прачик Э.А.	понедельник	19.00-20.30
		среда	19.00-20.30
		пятница	19.00-20.30
<b>«Настольный теннис»</b>	Семернин С.П.	вторник	19.00-21.30
		четверг	
		воскресенье	14.00-15.30
<b>ЛФК в бассейне</b>	Безруков С.И.	вторник	18.00-19.00
		четверг	18.00-19.00
<b>«Тайбо» (аэробика с элементами борьбы)</b>	Тихонова О.И.	понедельник	19.00-20.00
		среда	19.00-20.00
<b>«Аква-bebi»</b>	Гринцова И.В.	Вторник	18.15-19.00
		Суббота	18.15-19.00

**При покупке абонементана секции «Аэробика»,  
«Аквааэробика», «Пилатес»:**

на 8 занятий в месяц (2 раза в неделю) – 2 занятие в подарок!

## Новый вид спорта в ФОКе – Айкидо.

Японское воинское искусство – представляет собой эффективный метод самозащиты, а также способствует гармонизации внутреннего мира.

Ай переводится как гармония, Ки – энергия, До – путь. Айкидо – путь гармонизации энергий. В Айкидо энергия нападающего используется против него самого.

Айкидо включает в себя технику бросков и болевых контролей, присутствует также ударная техника. В тренировочном процессе используется работа с оружием и защита от него (меч, палка, нож). Упор в тренировках делается на развитие таких качеств как: чистота восприятия, быстрота реакций, единство ума и тела.

Приглашаем детей (с 7 лет) и взрослых на занятия в секции «Айкидо».

*ФОК «Победа» проводит набор в группу для занятий **степ-аэробикой**.*

*Пусть занятия степ-аэробикой станут вашим первым шагом на пути к красивой фигуре, которую вы создадите сами. Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей, на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Название – степ-аэробика – говорит само за себя: во время тренировки Вы будете преимущественно ходить, но при этом будете получать большую нагрузку и сжигать до 600 ккал в час благодаря особой технике движения. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.*

*Занятия будут проходить в ФОКе с 6 сентября 2011г.*

*по вторникам и четвергам : 1 группа – 19.00-20.00, 2 группа – 20.00-21.00*

*Контактный телефон для записи в группу: 8-929-042-60-22*

*тренер - Мулюкова Лариса Александровна*

## **Аквааэробика.**

Аквааэробика- отличная тренировка. Она задаёт непрерывную ритмичную нагрузку почти всем мышцам, распределяя её. При этом аквааэробика подходит даже тем, кто не умеет плавать или боится воды. Занимаясь на небольшой глубине, вы всегда чувствуете себя уверенной, ведь под ногами – твёрдый пол бассейна. Суть аквааэробики – удерживать тело в воде в вертикальном положении, что достаточно трудно. Так что, даже не выполняя никаких особых упражнений, сохранение исходного положения уже само по себе является хорошей нагрузкой на мышцы спины и живота. Вода обладает поддерживающей функцией, она смягчает нагрузку на суставы, поэтому такие занятия рекомендуют в качестве реабилитации после травм и переломов. Если на берегу,

вы весите 60 кг, то в воде ваш вес сокращается до 6 кг - в итоге вы с лёгкостью можете выполнить движения, которые в зале вам противопоказаны. Это особенно актуально для людей, страдающих избыточным весом. После выполнения упражнений в бассейне нет мышечной боли – под давлением улучшаются обменные процессы, и вещества распада не застаиваются в мышцах. Занятия в воде подходят всем, за исключением тех случаев, когда по состоянию здоровья противопоказано переохлаждение.

fook-roboveda.ru