



**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  
О СПОРТА  
проводит  
набор в  
группы  
начальной  
подготовк**

**Приходи на тренировки и стань <sup>И</sup>лучшим!!!**

**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**

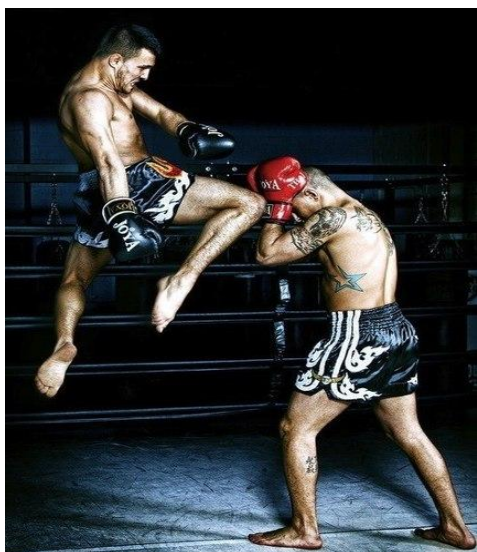
# Боевые искусства в МАУ «ФСОЦ»

## различные системы единоборств и самозащиты



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

**Тренер: Пономарев  
Дмитрий Алексеевич**



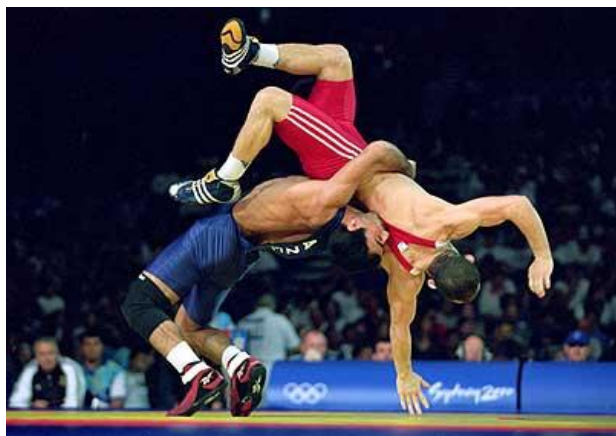
**Тайский Бокс** - самое эффективное из восточных единоборств, где можно применить в деле руки, ноги, колени, локти и элементы виртуозной борьбы

**Тренер: Вагапов**

**Артур Вильямович** вид спорта,

закрывающийся 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 спортивно-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!!!



**СПОРТ**    **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**    **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**



**РЕЖИМ ДНЯ**



**ЯДЫ**



**НАСТРОЕНИЕ**

**Правила  
здорового  
образа жизни**



# Спортивная Акробатика – Что это такое?

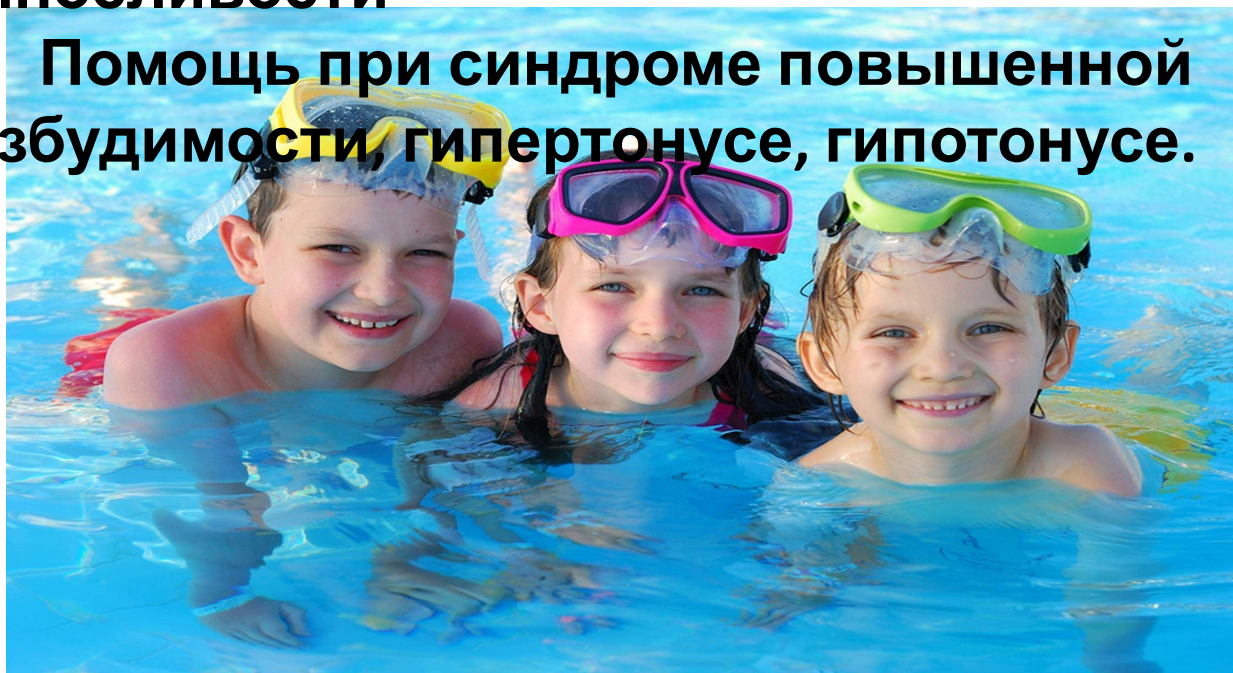


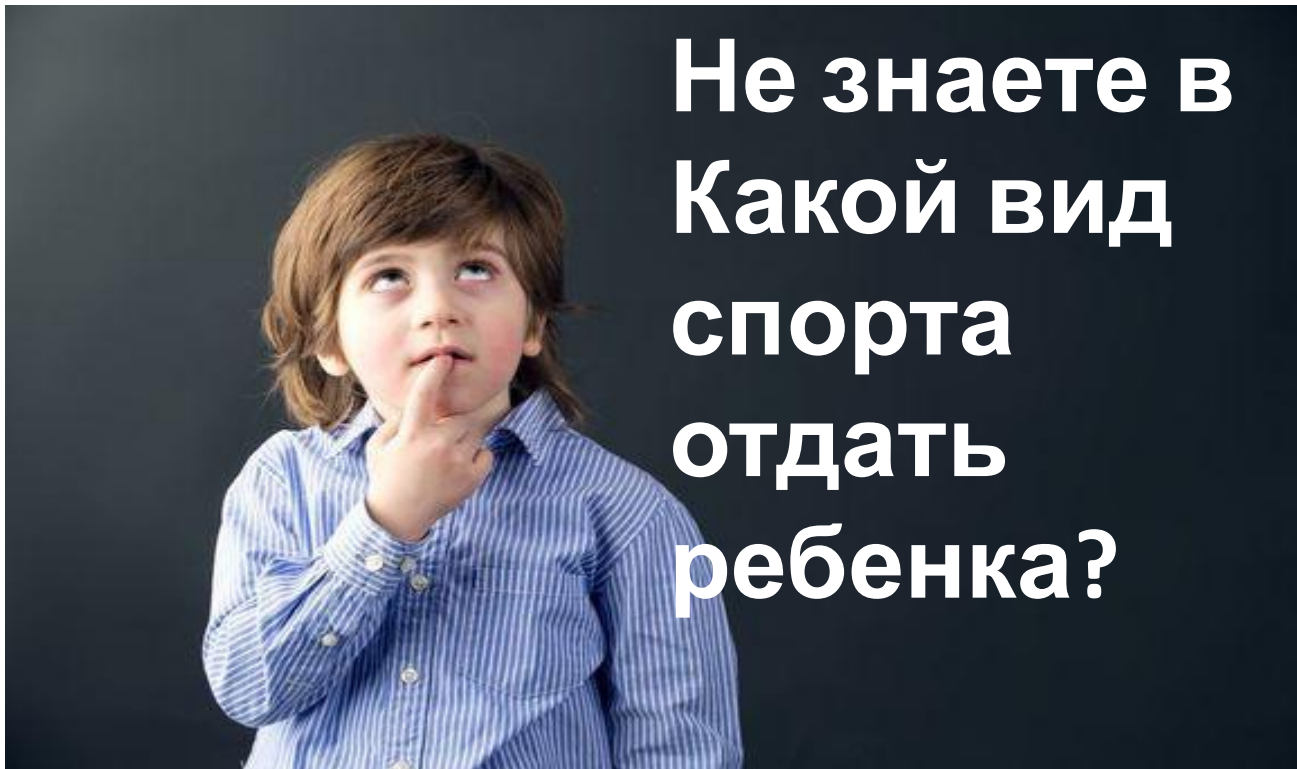
**Спортивная акробатика** — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без **Акробатика и**

- 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.**





Не знаете в  
Какой вид  
спорта  
отдать  
ребенка?

**Мы ВАМ поможем!**

**Спортивные секции  
для детей любого**

**возраста!**

Футбол

Баскетбол

Волейбол

Акробатика

Плавание

Настольный

теннис

Гиревой

спорт

Фехтование

Бокс

Тайский бокс

Вольная борьба

Лыжные

гонки

Полиатлон

Хоккей

**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