

Спортивно-оздоровительный клуб

« ГРАЦИЯ »



- Быть здоровыми хотят
- Взрослые и дети!
- Как здоровье сохранить
- Кто может ответить?



- Не нужно бояться ни дождя, ни стужи,
 - Почаще приходите на стадион.
- Кто с детских лет со спортом дружит,
- Всегда здоров, красив и ловок, и силен!

- Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,
- Зеленое поле и солнечный свет!
- Да здравствует фитнес!
- Борьба и походы!
- Да здравствует радость спортивных побед!



- **Образование клуба – 2005 год**
- **Руководитель – Мишина Ольга
Маратовна**
- **МБОУ СОШ № 69 г. Пензы**
- **МБОУ СОШ № 59 г. Пензы ФОК «Надежда»**
- **МБОУ СОШ № 20 г. Пензы**

- - фитнес для детей и подростков;
- - аэробика;
- - современные эстрадные танцы;
- - восточные танцы;
- - спортивные бальные танцы

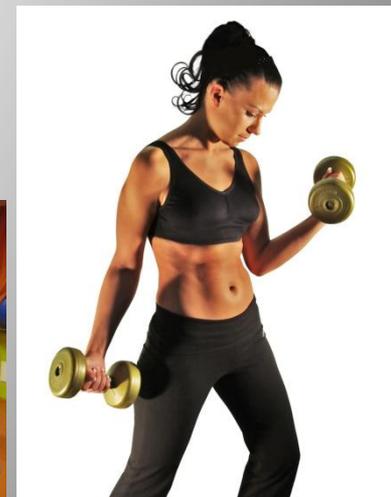
Фитнес для детей и подростков

- Развивающие занятия «Фитнес-гений»
- Корректирующие тренировки (профилактика сколиоза и плоскостопия)
- Танцевальные тренировки (фристайл, латина, хип-хоп и др.)
- Хореография
- Фитбол
- Степ
- Тренировки на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости и др.)



Аэробика

- - классическая аэробика;
- - танцевальные классы: латина, джаз, ирландские танцы, русские пляски, диско, афроджаз, хип-хоп, стрип-дэнс и др.;
- - фитбол;
- - калланетика;
- - силовые классы с использованием специального оборудования;
- - аэробика с использованием элементов восточных единоборств;
- - степ-аэробика и мн.др.



Студия современного эстрадного танца

- - основы классического танца;
- - основы современной хореографии;
- - основы народного танца;
- - гимнастика;
- - актерское мастерство



Восточные танцы



- - общая физическая нагрузка;
- - моделирование фигуры;
- - гибкость и пластичность тела, подвижность суставов;
- - укрепление мышц спины, улучшение осанки;
- - дыхательная гимнастика;
- - женское здоровье

Студия спортивного бального танца

- - латиноамериканские танцы (ча-ча-ча, самба, румба и др.)
- - европейские танцы (медленный вальс, танго, квикстеп и др.)

