



ОДИНЦОВСКАЯ ШКОЛА ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО «МЕЧТА»

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

большой спортзал (1 этаж, №173)

	понедельник / среда / пятница	вторник / четверг /суббота
19⁰⁰ 21⁰⁰	3 и 4 ступень (белые и желтые пояса) до 20:30	старшая группа (синий пояс и выше)
<i>Ученики старшей группы, занимающиеся по плану «Спортивный», могут участвовать в тренировках для 3 и 4 ступени. Помимо необходимой работы над качеством техники и улучшением физической подготовки, на этих тренировках будет выделяться время для самостоятельной и командной работы (особенно с 20:30 до 21:00). Кроме того, понадобится помощь старших учеников при подготовке командных дисциплин у учеников 3 / 4 ступеней.</i>		

малый зал (2 этаж, №246)

	понедельник / четверг	вторник / пятница
утро	1 ступень (расписание устанавливается)	
17⁰⁰ 17⁵⁰	1 ступень (начинающие дошкольники)	2 ступень (продолжающие дошкольники)
18⁰⁰ 18⁵⁰	2 ступень (продолжающие дошкольники)	1 ступень (начинающие дошкольники)
19⁰⁰ 20³⁰	5 и 6 ступень (оранжевые и зеленые пояса)	начинающие школьники от 12 лет и взрослые
среда 19⁰⁰-21⁰⁰ + суббота 10⁰⁰-12⁰⁰ оздоровительный курс для взрослых «Долголетие»		

*В расписании возможны изменения
(информацию об изменениях смотрите на стендах и на сайте!).*



ОДИНЦОВСКАЯ ШКОЛА ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО «МЕЧТА»

комментарии для начинающих

Для работы с малышами в наибольшей степени требуются комфортная обстановка и индивидуальный подход. Именно поэтому для **дошкольников** 1-го года обучения (**3-6 лет**) мы открываем группы с ограниченным количеством мест (до 12 человек). Занятия в группах будут проходить по следующему расписанию:

- пн / чт – 17.00
- вт / пт – 18.00
- утренние группы (от 9:00 до 12:00) – устанавливается

Возможно открытие дополнительных групп! Вы сможете выбрать подходящий для Вашего ребенка режим тренировок: от 2 до 4 занятий в неделю. Группы состоятся при условии набора 6 и более человек.

Школьники от 6 до 11 лет присоединяются к группам 2–5 ступеней по результатам пробного занятия. В этих группах дети смогут тренироваться вместе со сверстниками и осваивать программу, оптимально подходящую им по возрасту и уровню подготовки. См. расписание тренировок 2–5 ступеней.

Для **школьников от 12 лет и взрослых** мы открываем в этом году отдельную группу! Тренировки будут проходить в малом зале (2 этаж, каб. 246) по вторникам и пятницам с 19:00 до 20:30.

8-(906)-053-31-00
8-(916)-305-18-81

www.odink.ru