



## ЖҮЗУ (7-15 жас)

Жүзу барлық бұлшықет топтарын үйлесімді түрде дамытады, буындарды нығайтады, денені сергек ұстауға көмектеседі және дұрыс және әдемі қалыптың қалыптасуына ықпал етеді. Үнемі жүзуге баратын балалар жинақы, мұқият және ақылды болады.

СУДАҒЫ БАҒДАРЛАМАЛАР



## KARATE (5-15 жас)

Бұл қорғаныс пен шабуылға арналған жапондық жекпе-жек өнері. Бұл физикалық тұрғыдан дамытып қана қоймай, рухты нығайтатын және мінезді қатайтатын спорт түрлерінің бірі. Бұл жекпе-жек ұлдарға да, қыздарға да пайдалы болады. Сынып 5-15 жас аралығындағы балаларға ұсынылады.

ЖЕКПЕ-ЖЕК



## СУ ДОБЫ (7-15 жас)

Қарқынды командалық ойын. Денені жақсы дамытады, рухты көтереді, командада жұмыс істей білуге үйретеді және стратегиялық дағдыларын дамытады.

СУДАҒЫ БАҒДАРЛАМАЛАР



## ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ (5-14 жас)

Өзін-өзі қорғау – баланың физикалық жағдайы мен жауынгерлік рухын дамытуға арналған жаттығулар. Балалардың өзін-өзі қорғау сабақтарында басты назар ең алдымен ептілікті, икемділікті, қимылдарды үйлестіруді, физикалық күш пен төзімділікті дамытуға аударылады.

ЖЕКПЕ-ЖЕК



## КӨРКЕМ ЖҮЗУ (6-12 жас)

Өте әдемі спорт түрі. Жүзуді білетін кез келген адам қатыса алады. Синхронды жүзу секциясындағы жаттығулар хореография, классикалық жүзу және жалпы дене шынықтыру жаттығуларын қамтиды. Синхронды жүзу - бұл жақсы дене қалпы және әдемі фигура, сымбатты жүріс, шыңдалған сау дене, дамыған тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесі.

СУДАҒЫ БАҒДАРЛАМАЛАР



## K-POP (6-14 жас)

K-Pop Dance - Оңтүстік Кореяда танымал K-Pop музыкалық мәдениетімен бірге пайда болған би стилі. Бұл би стилі K-Pop музыкасының синхронды ырғағымен, динамикалық және жігерлі қозғалыстарымен сипатталады. K-POP - бұл хип-хоп, стрит-дэнс, модерн, джаз элементтерінің қоспасы, ол корей орындаушыларының жарқын харизмасымен, жанды эмоцияларымен толықтырылған.

БИ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ



## КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА (4-12 жас)

Музыка әуенімен гимнастикалық элементтер мен би қимылдарының әртүрлі комбинациялары орындалатын әдемі және әсерлі әйелдер спортының түрі. Жаттығулар дененің сұлулығы туралы түсінік қалыптастырады, талғамға, музыкаға тәрбиелейді. Сабақтарда күш, жылдамдық және икемділік жаттығулары қолданылады. I-жаңадан бастаушылар, II-жалғастырушылар (гимнастикалық заттармен жұмыс).

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР

Мекенжайы: 050022, Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 48, «Rakhat Fitness» спорт клубы.

[www.rakhat-fitness.kz](http://www.rakhat-fitness.kz)   

**Жаттығуларға +7 (727) 2 555 888 телефоны арқылы жазылыңыз.**

## ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ



### ПЛАВАНИЕ (7-15 лет)

Плавание гармонично развивает все группы мышц, укрепляет суставы, помогает поддерживать тело в тонусе и способствует формированию правильной и красивой осанки. Дети, которые регулярно ходят на плавание, более собраны, внимательны и сообразительны.

ПРОГРАММЫ НА ВОДЕ



### КАРАТЕ (5-15 лет)

Это японское боевое искусство, которое представляет собой защиту и нападение. Это один из видов спорта, который развивает не только физические данные, но и укрепляет дух и закаляет характер. Это единоборство принесет пользу, как мальчикам, так и девочкам. Класс рекомендован детям от 5-15 лет.

ЕДИНОБОРСТВА



### ВОДНОЕ ПОЛО (7-15 лет)

Динамичная командная игра. Отлично развивает физические данные, поднимает боевой дух, учит работать в команде и совершенствует стратегические навыки.

ПРОГРАММЫ НА ВОДЕ



### САМООБОРОНА (5-14 лет)

Самооборона - занятия для детей, которые развивают физические формы ребенка и боевой дух. Основной упор при занятиях детской самообороны делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости, координации движений, физической силы и выносливости.

ЕДИНОБОРСТВА



### АРТИСТИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ (6-12 лет)

Очень красивый вид спорта. Заниматься могут все желающие, умеющие плавать. Обучение в секции синхронного плавания включает занятия хореографией, классическое плавание и общую физическую подготовку. Синхронное плавание - это хорошая осанка и красивая фигура, грациозная походка, здоровый, закаленный организм, развитая дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

ПРОГРАММЫ НА ВОДЕ



### К-POP (6-14 лет)

K-Pop Dance - это стиль танца, который возник в Южной Корее вместе с популярной музыкальной культурой K-Pop. Этот стиль танца характеризуется динамичными и энергичными движениями, синхронными ритмам музыки K-Pop. K-POP - это смесь элементов хип-хопа, стрит-дэнса, модерна, джаза, заправленная яркой харизмой, живыми эмоциями корейских исполнителей.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ



### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (4-12 лет)

Зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами. Тренировки формируют понятие о красоте тела, воспитывают вкус и музыкальность. На занятиях используются упражнения на силу, скорость и гибкость. I - начинающие, II - продолжающие (работа с гимнастическими предметами).

СПОРТИВНЫЕ

Адрес: Спортивный клуб «Rakhat Fitness»,  
проспект Абая, 48, город Алматы,  
Республика Казахстан, 050022

[www.rakhat-fitness.kz](http://www.rakhat-fitness.kz)



**Записаться на тренировки по телефону  
+7 (727) 2 555 888**