



**КАТАЛОГ**  
**СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**  
**ЦЕНТРА ДОСУГА**  
**И СПОРТА "ЗАРЯ"**  
**(ГБУ "ЗАРЯ")**

**подробнее на сайте:**  
**gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



@zaryazel

# ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

4 - 6 ЛЕТ

Детский фитнес - это спортивные занятия, которые включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики и йоги. На занятиях используется игровая форма обучения. Детский фитнес повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, укрепляет опорно-двигательную систему, формирует правильную осанку, укрепляет все группы мышц, повышает интерес к занятиям спортом.



**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Котяхова Кристина Вадимовна

## ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

5 - 18 ЛЕТ



Воздушные полотна - это сочетание танца и спорта, силы и грации, выносливости и пластики. Начиная с простых элементов можно освоить и сложные трюки, доступные ранее лишь цирковым артистам.

Занятия способствуют проработке всех групп мышц, вестибулярного аппарата, чувства баланса, развитию гибкости и силовых показателей.

**ПЛАТНО | 4000 руб./мес.**

Педагог: Отрошенко Екатерина Григорьевна

## САМБО

4 - 16 ЛЕТ

Самбо не только вид спортивного единоборства, но и наука самообороны. На занятиях дети изучат основные приемы и технику борьбы.

Тренировки направлены на развитие физических качеств и интеллектуальных способностей, формирование устойчивой нервной системы, характера, целеустремленности и силы воли, а также привитие режима и дисциплины.

В течение сезона дети будут участвовать в соревнованиях различного уровня.



**БЕСПЛАТНО И ПЛАТНО | 3600 руб./мес.**

Педагог: Рочняк Дмитрий Анатольевич

**подробнее на сайте:  
gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



@zaryazel





## РЕГБИ

6-7 ЛЕТ | 12 ЛЕТ

Регбийный клуб «Заря» - это сильная и высокооценимая команда Зеленограда. Из года в год, воспитанники растут на глазах, совершенствуют свое спортивное мастерство. Тренер клуба - профессионал своего дела. Четкая программа показывает высокий результат и хорошие достижения. В 2021 году команда РК "Заря" стала победителем 43-го Международного регбийного фестиваля "Золотой овал".



**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Назаров Александр Анатольевич

## ВОЛЕЙБОЛ

15-17 ЛЕТ



Секция волейбола для подростков - это новое направление Центра досуга и спорта Заря. На занятиях обучаем основам игры в классический волейбол, техникам и стратегиям игры. Тренировки по волейболу способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Шершов Александр Юрьевич

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

8-17 ЛЕТ

Секция настольного тенниса подойдет для детей любого уровня подготовки. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Настольный теннис это увлекательная спортивная игра, представляющая собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.



**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Селиверстов Кирилл Геннадьевич

**подробнее на сайте:  
gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



@zaryazel

## ШАХМАТЫ

5 -15 ЛЕТ

На занятиях в шахматном клубе познакомим с правилами игры, позициями пешечного и ладейного эндшпиля, дебютными принципами и различными вариантами в открытых, полуоткрытых и закрытых началах, стратегическими приемами ведения игры. Занятия тренируют логику, память, концентрацию внимания, целеустремленность и прививают навыки быстрого счета в уме.



**БЕСПЛАТНО И ПЛАТНО | 2800 руб./мес.**

Педагог: Богданчиков Михаил Александрович  
Пантюхин Денис Сергеевич

## АВИАМОДЕЛИРОВАНИЕ

8 -16 ЛЕТ



Авиамодельный спорт - это увлекательные занятия с использованием современных технологий и материалов. В секции авиамоделирования ребенок сможет не только своими руками создавать модели самолетов, но и оттачивать свои навыки полетов, путем запуска созданной модели самолета в небо. Создание моделей самолетов - это сочетание прочности конструкции при минимальном весе с отличными аэродинамическими характеристиками и красивыми формами

**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Иршинский Николай Анатольевич

## ФУТБОЛ

8 -15 ЛЕТ

В секции по футболу дети получают отличную возможность научиться играть в футбол. Юные футболисты регулярно принимают участие в спортивных соревнованиях города Зеленограда, где показывают достойные результаты. Занятия футболом способствуют развитию физических качеств ребенка, а также учат управлять своими эмоциями и проявлять культуру общения на тренировках и различных турнирах.



**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Руденко Александр Александрович

**подробнее на сайте:  
gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



## АЭРОБИКА

ОТ 18 ЛЕТ



Аэробика сочетает физические упражнения и танцевальные движения. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, силовые и гимнастические элементы, движения на развитие гибкости, которые выполняются под ритмичную музыку. Занятия аэробикой доступны любому возрасту и полу



**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Галкина Татьяна Николаевна

## ЙОГА

ОТ 18 ЛЕТ



Йога - это система тренировок, состоящих из конкретных упражнений и методик, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.

Занятия йогой не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести сильное, стройное, выносливое тело, но и позволяет полностью реализовать себя во всех сферах жизни

**БЕСПЛАТНО**

Педагог: Богданова Анна Алексеевна

## ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

ОТ 18 ЛЕТ

Воздушные полотна - это сочетание танца и спорта, силы и грации, выносливости и пластики. Начиная с простых элементов можно освоить и сложные трюки, доступные ранее лишь цирковым артистам.

Занятия способствуют проработке всех групп мышц, вестибулярного аппарата, чувства баланса, развитию гибкости и силовых показателей.



**ПЛАТНО | 4000 руб./мес.**

Педагог: Отрошенко Екатерина Григорьевна

**подробнее на сайте:  
gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



@zaryazel

## АВИАМОДЕЛИРОВАНИЕ

ОТ 18 ЛЕТ



Авиационно-спортивный моделизм - это самые современные технологии, новейшие конструкционные материалы, где сочетается прочность конструкции при минимальном весе с отличными аэродинамическими характеристиками и красивыми формами, и всё это воедино связано со спортом, где зарождается инженерная мысль.



БЕСПЛАТНО

Педагог: Иршинский Николай Анатольевич

## ВОЛЕЙБОЛ

ОТ 18 ЛЕТ



Волейбольная команда "Заря" - это сплоченная и сыгранная команда жителей Зеленограда. Каждый год команда показывает высокие результаты, занимает призовые места. В течение сезона проводятся товарищеские игры и районные соревнования. Тренер команды делится навыками игры и сам играет вместе с командой. Волейбол пользуется большой популярностью среди взрослого населения.

БЕСПЛАТНО

Педагог: Шершов Александр Юрьевич

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ОТ 18 ЛЕТ

Секция настольного тенниса для взрослых открыта для новичков и любителей данного вида спорта. На занятиях можно усовершенствовать свое мастерство, принять участие в товарищеских играх и районных соревнованиях, а также просто поиграть в свое удовольствие.



БЕСПЛАТНО

Педагог: Селиверстов Кирилл Геннадьевич

подробнее на сайте:  
**gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80



@zaryazel



## ШАХМАТНЫЙ КЛУБ

ОТ 18 ЛЕТ

Занятия для взрослых в Шахматном клубе "Спартаковец" открыта для новичков, любителей и профессионалов данного вида спорта. На занятиях можно усовершенствовать свое мастерство, принять участие в товарищеских играх и районных соревнованиях, а также просто поиграть в свое удовольствие.



## БЕСПЛАТНО

Педагог: Пантюхин Денис Сергеевич  
Богданчиков Михаил Александрович

**подробнее на сайте:**  
**gbuzarya.ru**

gbuzarya@zelao.mos.ru | +7(499) 736-28-80

