

**Sport Club Vantaa** - это спортивное общество по гимнастике, которое предлагает вам, как обще развивающие занятия базовой гимнастикой, так и профессиональные тренировки по эстетической гимнастике.

Начать заниматься гимнастикой можно с 3-4 лет. Спортсмены клуба занимаются по тренировочной программе. В группах девочек до 12 лет есть разделение на 2 уровня: среднего и сильного. Каждый спортсмен получает возможность тренироваться на подходящем ему уровне. Занятия в группах направлены на то, что бы в дальнейшем девочки участвовали на соревнованиях. Девочки старше 12 лет могут принимать участие в соревнованиях различных категорий.

В процессе занятий формируются:

- жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные),
- приобретаются специальные знания,
- воспитываются моральные и волевые качества,
- дисциплинируется и воспитывается характер.

Так как неотъемлемой частью эстетической гимнастики являются такие виды искусства, как танец и музыка, развивается музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Они способствуют:

- развитию координации движений,
- танцевальности
- ритмичности
- раскрепощенности
- эмоциональности
- совершенствованию двигательных качеств.

**Эстетическая гимнастика учит:**

- соблюдать правила эстетического поведения
- формирует понятия о красоте тела
- воспитывает вкус и музыкальность.
- помогает обрести близких друзей на долгое время

Дважды в год мы устраиваем представления, в которых задействованы практически все наши гимнастки.

**Как начать**

Если вы новичок или уже занимались гимнастикой и ищите своему ребенку подходящую группу, свяжитесь тренером клуба Ekaterina Elinskaya [gimnastka@mail.ru](mailto:gimnastka@mail.ru) ( можно по-русски ) или по тел. 0452694774

