РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00 Мастерилки детская комната	11:00 Рисование детская комната	10:00 Сказкотерапия детская комната	10:00 Рисование детская комната	11:00 Техника Домана детская комната	12:00 Мастерилки детская комната	11:00 Касатки 12-14 лет бассейн
12:00 Рисование детская комната	14:00 Оригами детская комната	12:00 ЛФК 3-5 лет зал ВЕ	14:00 Сказкотерапия детская комната	12:00 Бумажная фантазия детская комната	11:00 Дельфины 5-7 лет (по записи) бассейн	12:00 Fitball 6-8 лет зал ВЕ
16:00 Capoeira 7-14 лет зал ГП	16:00 Крепкие ножки 3-5 лет зал ГП	12:30 ФТ 3-5 лет зал ВЕ	16:30 Шпагатики 6-8 лет зал ГП	16:00 Акулы 10-12 лет (по записи) бассейн	12:00 Пираньи 8-10 лет (по записи) бассейн	13:00 Техника Домана детская комната
17:00 Круговая тренировка 7-14 лет зал ГП	16:30 Стретчинг 7-14 лет зал ГП	16:00 Хип-Хоп 6-8 лет зал ГП	17:00 Касатки 12-14 лет бассейн	16:00 Ритмика 3-5 лет зал ГП	13:00 Бумажная фантазия детская комната	13:00 Power Gym 7-14 лет зал ВЕ
17:00 Пираньи 8-10 лет (по записи) бассейн	17:00 Маленькие рыбки 3-5 лет (по записи) бассейн	17:00 Dance Mix 7-14 лет зал ГП	17:15 Стретчинг 7-14 лет зал ГП	16:30 Хип-Хоп 6-8 лет зал ГП	15:00 Круговая тренировка 7-14 лет зал ГП	17:00 Маленькие рыбки 3-5 лет (по записи) бассейн
18:00 Пираньи 8-10 лет (по записи) бассейн	17:15 Шпагатики 6-8 лет зал ГП	17:00 Дельфины 5-7 лет (по записи) бассейн	18:00 Кроссфит 9-14 лет зал ГП	17:15 Dance Mix 7-14 лет зал ГП	16:00 ФТ 6-8 лет зал ГП	17:00 Рисование детская комната
18:00 Бокс 4-6 лет зал ВЕ	18:00 Кроссфит 9-14 лет зал ГП	18:00 Дельфины 5-7 лет (по записи) бассейн	18:00 Пираньи 8-10 лет (по записи) бассейн	18:00 Круговая тренировка 7-14 лет зал ГП	12:00 Боевое Самбо 8-14 лет зал ВЕ	
	18:00 Кикбоксинг 7-12 лет зал ВЕ	18:00 Боевое Самбо 8-14 лет зал ВЕ	18:00 Бокс 7-12 лет зал ВЕ	18:00 Боевое Самбо 8-14 лет зал ВЕ	20:00 Техника Домана детская комната	
	19:00 Акулы 10-12 лет (по записи) бассейн	19:00 Аппликация детская комната	19:00 Мастерилки детская комната	19:00 Аппликация детская комната		
	19:00 Техника Домана детская комната					

Групповые программы для детей 3-5 лет	Групповые программы для детей 6-8 лет	Групповые программы для детей 7-14 лет	Групповые программы для детей 9-14 лет	Групповые программы в бассейне	Групповые программы боевых искусств	Развивающие занятия в детской комнате 3-9 лет

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ, 30 МИН:

ЛФК - Лечебно-физкультурный комплекс упражнений. Это специальное занятие, направленное на коррекцию нарушений осанки, укрепление мышечного корсета и костно-связочного аппарата.
КРЕПКИЕ НОЖКИ – Спортивное игровое занятие, направленное на формирование основных двигательных навыков и укрепление мышечного корсета.
РИТМИКА - Танцевальное занятие, которое способствует формированию правильной осанки, чувства ритма, музыкального слуха и просто доставляет радость детям.
ФТ – Спортивное игровое занятие с элементами силовых упражнений, а также с использованием разнообразного оборудования согласно возрастной норме.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ, 45 МИН:

FITBALL – Занятие силовой аэробикой с использованием большого надувного мяча (фитбола). Занятие эффективно укрепляет все тело, развивает координацию и тренирует вестибулярный аппарат.
ФТ – Спортивное игровое занятие с элементами силовых упражнений, а также с использованием разнообразного оборудования согласно возрастной норме.
ШПАГАТИКИ - Детское занятие с использованием упражнений для растяжки мышц всего тела. Способствует улучшению подвижности суставов, а также снятию накопившегося переутомления.
ХИП ХОП - Танцы помогают ребенку стать более уверенным в себе, а также помогают развивать музыкальный слух и улучшают чувство ритма.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ, 45 МИН:

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - Физкультурное занятие, направленное на развитие всех физических качеств ребенка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.
DANCE MIX - Эмоциональное и зажигательное занятие, в котором сочетаются несколько танцевальных направлений для общего хореографического развития подростка.

СТРЕТЧИНГ - Регулярные занятия благоприятно влияют на детский организм. Способствуют улучшению кровообращения, нормализации сна и нервной системы.
CAPOEIRA – бразильское боевое искусство, внешне похожее на танец, т.к. проходит под музыку. Практически безконтактное, учит уважению и доброму расположению к партнеру по «игре». Здесь нет спаррингов и боев, капоэйру играют. Воспитывает скорость, выносливость, силу, красоту, взаимодействие, растяжку, смекалку.
POWER GYM – Силовая тренировка с использованием оборудования. Урок направлен на развитие всех групп мышц, улучшение силовых и координационных качеств.
КРОССФИТ — это комплексная система физической подготовки для мальчиков и девочек от 7 лет, которая сохраняет ключевые принципы CrossFit, и адаптирует их для юных атлетов. Функциональный тренинг максимально приближен к естественной активности, которая характерна для младших школьников и подростков.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ, 30-45 МИН (ДЕТСКАЯ КОМНАТА):
Сказкотерапия, техника Домана, мастерилки, оригами, рисование, аппликация, бумажная фантазия. Эти занятия направлены на развитие мелкой моторики, памяти, мышления и пространственного воображения.

ПЛАВАНИЕ:

МАЛЕНЬКИЕ РЫБКИ 3-5 ЛЕТ - Урок предназначен для самых маленьких. На уроке дети знакомятся с водой. Использование различных игровых методов позволит малышу максимально быстро научиться задерживать дыхание, нырять и не бояться воды.
Продолжительность занятия 30 минут.

ДЕЛЬФИНЫ 5-7 ЛЕТ - Урок в бассейне для умеющих держаться на воде. На этом уроке ныряние, плавание, эстафеты и игры станут самыми эффективными средствами, для того, чтобы дружба ребенка и воды никогда не заканчивалась.
Продолжительность занятия 45 минут.

ПИРАНЬИ 8-10 ЛЕТ - Урок направлен на обучение спортивным стилям плавания. Особое внимание уделяться соревновательным аспектам тренировки.
Продолжительность занятия 45 минут.

АКУЛЫ 10-12 ЛЕТ - Урок направлен на обучение спортивным стилям плавания. Особое внимание уделяться соревновательным аспектам тренировки.
Продолжительность занятия 45 минут.

КАСАТКИ 12-14 ЛЕТ - На занятии особое внимание уделяется скоростно-силовым качествам, и совершенствованию техники плавания и дыхания.
Продолжительность занятия 45 минут.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ КЛАССОВ

1. Ребенок приходит на урок в сопровождении родителей.
2. Опоздание на урок более чем на 10 мин, опасно для Вашего здоровья. Инструктор/педагог имеет право не допускать ребенка на данное занятие.
3. Тренировка в уличной обуви запрещена, обязательны сменная обувь, форма и наличие бахил на уличной обуви.
4. Пожалуйста, не заходите в зал с жевательной резинкой.
5. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание уроков.
6. Все посещения уроков в бассейне при наличии плавательной шапочки.

Всегда рады видеть Вас на наших занятиях!