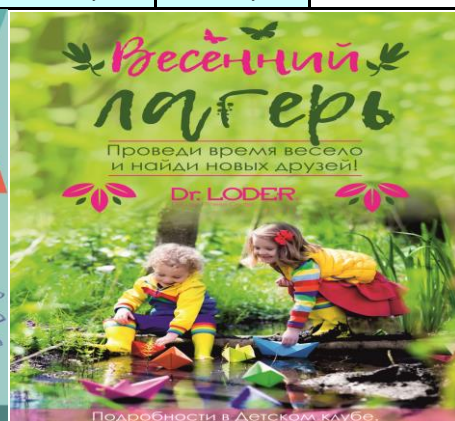


Время работы игровой комнаты: будни 11:00-21:00, выходные и праздничные дни 10:00-19:00

Время	10.04 Понедельник	11.04 Вторник	12.04 Среда	13.04 Четверг	14.04 Пятница	Время	15.04 Суббота	16.04 Воскресенье
Тема дня	День аппликации	День аквагрима	День лепки	День оригами	День настольных игр	Тема дня	День изготовления открыток	День раскрасок
зал 16:00	зал лотос Маленькие спортсмены (3-5 лет) Анна 30 минут			зал лотос Фитнес-урок (6-8 лет) Анна 45 минут		зал 10:45	зал лотос Маленькие спортсмены (3-5 лет) Анна 30 минут	зал лотос Фитнес-урок (3-8 лет) Яна 30 минут
зал 16:30		зал единоборств Самооборона (6-8 лет) Яна 45 минут			спортивный зал Игровой бум (6-13 лет) Анна 45 минут	зал 11:15	зал лотос Укрепляй-ка (3-5 лет) Анна 30 минут	зал лотос Игротека (3-5 лет) Яна 30 минут
зал 17:30		зал единоборств Самооборона (с 5 лет) Идет набор Яна 55 минут	зал лотос Акробатика (3-5 лет) Яна 30 минут			зал 12:00	зал лотос Фитбол (6-8 лет) Анна 45 минут	бассейн SWIMMING (3-5 лет) 45 минут
зал 18:00		зал лотос Красивая осанка (9-13 лет) Яна 45 минут	зал лотос Функциональный тренинг (9-13 лет) Яна 45 минут	зал лотос Укрепляй-ка (3-5 лет) Анна 30 минут		зал 12:15	бассейн SWIMMING (3-5 лет) 45 минут	зал лотос Прямая спинка & здоровые ножки (6-8 лет) Яна 45 минут
зал 18:30			спортивный зал Академия футбола (от 3-х лет) Идет набор Саша 55 мин	детская комната Веселый английский (3-5 лет) Анна 30 минут	зал пилатес Корректирующая гимнастика (от 4-х лет) Идет набор Анна 55 минут	зал 12:45	спортивный зал Фитнес-урок (6-8 лет) Анна 45 минут	
зал 19:00	спортивный зал Баскетбол (с 7 лет) Идет набор Анна 55 минут	зал ГП Акробатика (от 4-х лет) Идет набор Дилара 55 минут	бассейн SWIMMING 45 минут	бассейн SWIMMING 45 минут		зал 13:00		зал лотос Акробатика (6-13 лет) Яна 45 минут



Условные обозначения:

	занятия для детей 3-5 лет
	занятия для детей 3-8 лет
	занятия для детей 6-8 лет
	занятия для детей 6-13 лет
	занятия для подростков 9-13 лет
	занятия в бассейне
!	секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит) -идет набор!
!	секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит) -открыта!

зал 14:00	спортивный зал Баскетбол (9-13 лет) Анна 55 минут	зал лотос Красивая осанка (9-13 лет) Яна 45 минут
зал 14:00	зал лотос Функциональный тренинг (9-13 лет) Анна 45 минут	
зал 14:00	бассейн SWIMMING (6-8 лет) 45 минут	бассейн SWIMMING (6-8 лет) 45 минут
зал 15:00	спортивный зал Футбол (6-13 лет) Саша 45 минут	
зал 15:15	бассейн SWIMMING (9-13 лет) 45 минут	бассейн SWIMMING (9-13 лет) 45 минут

Все вопросы и пожелания по работе Детского клуба направлять Старшему тренеру ДК Щекуновой Яне
Fd.paveleckaya@loder.ru

Возраст детей с 3 до 5 лет				
Ритмика	Маленькие спортсмены	Игротека	Укрепляйка	Веселый английский
Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.	Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы.	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Это увлекательное детское направление поможет вашим детям с легкостью научиться основам английского языка. Во время занятия дети участвуют в различных играх с использованием предметов. Учимся играя!
танцевальное занятие	спортивное занятие	игровое занятие	корректирующее занятие	специальное занятие
Акробатика	Самооборона	!Акробатика	SWIMMING KIDS	! Студия балета
Занятие включает в себя: изучение кувырков вперед-назад, стоек, мосты. Развитие равновесия.	Тренировка направлена на развитие силовой выносливости, координации, реакции и обучение базовым приемам самообороны.	В программу занятий входит изучение кувырков и стоек, колеса и перевороты, шпагаты и мосты, прыжки. Развитие равновесия и координации движений.	В игровой форме на занятиях происходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Подготовка показательных номеров. Занятие включает в себя суставную разминку, разучивание упражнений классического «станка», постановку танцев. Данное занятие развивает
спортивное занятие	секционное занятие	секционное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие
Возраст детей с 6 до 8 лет				
Фитнес - урок	Прямая спinka&здоровые ножки	Акробатика	Игровой Бум	Стретч
Занятие направленное на развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Акробатические прыжки, прыжки на батуте, силовая акробатика, акробатика для детей. Только после прохождения подготовки, обретения достаточной растяжки, эластичности мышц, умения контролировать свое тело ребенок получает возможность заниматься выбранным спортом более профессионально.	Занятие, включающее в себя элементы спортивных игр, эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Чередование упражнений на растяжение и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.
силовое занятие	корректирующее занятие	специальное занятие	спортивное занятие	специальное занятие
Фитбол	SWIMMING KIDS	Корректирующая гимнастика	! Хип-хоп	! Секция Бокс
Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами. Занятие направлено на укрепление основных мышечных групп.	Специальные упражнения помогут ребенку увереннее чувствовать себя в воде. А участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.	Тренировка направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата.Корректирующая гимнастика способствует формированию правильной осанки. Тренировка мышц брюшного пресса обеспечивает слаженную работу всех органов пищеварения.	хип-хоп – это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Этот стиль впитал в себя уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, попа, брейка, джаза.	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Изучение и отработка приемов бокса, работа как с мешком, так и в паре.
специальное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
!Каратэ	! Баскетбол	! Академия футбола	! Художественная гимнастика	
дети обучаются технике самозащиты с элементами традиционного каратэ. В сочетании с общей физической подготовкой у ребят улучшается гибкость тела, координация движений и приобретаются навыки самообороны.	Обучение по программе "Баскетбол". Изучение техник ведения мяча, игры в команде. Способствует развитию быстроты реакции, ловкости, координации.	Обучение техника - тактическим навыкам, владению мяча, быстрое принятие решения в игровой ситуации. Способствует развитию таких качеств как быстрота, ловкость, выносливость, развитие лидерских качеств социализация в команде.	Художественная гимнастика-это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов и с предметами.	
секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие	
Возраст детей с 9 до 13 лет				
Функциональный тренинг	Силовой класс	Стретч	Красивая осанка	Футбол
Скорость, сила, выносливость и ловкость-это физические качества, которые будут развиваться на одном уроке.	Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный.	Чередование упражнений на растяжение и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.	Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	На занятиях будут использоваться игровые упражнения, в которых дети должны будут думать, развивать свое мышление, улучшать моторные качества и весело проводить время.
силовое занятие	силовое занятие	специальное занятие	корректирующее занятие	спортивное занятие
Акробатика	SWIMMING KIDS	! Художественная гимнастика	! Каратэ	! Секция Бокс
Занятие включает в себя: изучение кувырков вперед-назад, стоек, мосты, прыжков, рондата, сальто. Развитие равновесия и владение своим телом.	Специальные упражнения помогут ребенку увереннее чувствовать себя в воде. А участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.	Художественная гимнастика-это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов и с предметами.	На занятиях каратэ дети учатся техникам ударов. Каратэ развивает выносливость, приучает к дисциплине, придает уверенности. <i>Аттестация на пояса и подготовка к соревнованиям.</i>	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Изучение и отработка приемов бокса, работа как с мешком, так и в паре.
специальное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Тренеры Детского клуба				
Нартинова Дилара	Чернышева Анна		Щекунова Яна	
Педагог-хореограф направления: "Детская хореография", "Джаз модерн". Ведет занятия по стретчингу, хореографию для детей от 3 лет, художественную гимнастику. Постановка показательных номеров, подготовка к выступлениям. Опыт работы с детьми более 6 лет.	Выпускница Калужского Государственного Университета им. К.Э. Циолковского Социальных отношений, Физическая культура; специализация: Физическая реабилитация, специалист. Педагог физической культуры. Ведет занятия по английскому языку с детьми от 3-х лет, творческие занятия, силовые направления, ЛФК, функциональный тренинг, баскетбол. Опыт работы с детьми более 7 лет.		Выпускница Луганского национального университета им. Т. Шевченко, Луганск Физическая культура и спорт, Физическое воспитание. КМС по Дзюдо, КМС по Самбо. Ведет занятия: силовые направления, ЛФК, функциональный тренинг, ОФП. Опыт работы с детьми более 5 лет.	