


Время работы игровой комнаты: будни - с 9:00 до 21:00, выходные - с 10:00 до 21:00

| Тема дня/<br>Время | 10.04 Понедельник   | 11.04 Вторник   | 12.04 Среда  | 13.04 Четверг   | 14.04 Пятница  |
|--------------------|---|---|--|---|--|
|                    | День аквагрима  | День оригами  | День поделок   | День раскрасок  | День настольных игр  |
| зал<br>11:30       |   | игровая комната<br><b>Маленькие спортсмены</b><br>(3-5 лет)<br>Юля 30 минут                                     |  | игровая комната<br><b>Сделай сам</b><br>(3-5 лет)<br>Ирина 30 минут     |  |
| зал<br>12:00       | игровая комната<br><b>Укрепляй-ка</b><br>(3-5 лет)<br>Ксюша 30 минут    | игровая комната<br><b>Растяжка</b><br>(3-8 лет)<br>Юля 30 минут   |  | игровая комната<br><b>Детская йога</b><br>(3-8 лет)<br>Ирина 30 минут   | игровая комната<br><b>Игротека</b><br>(3-5 лет)<br>Ксюша 30 минут                  |
| зал<br>16:00       | зал единоборств<br><b>Тхэквондо</b><br>(6-13 лет)<br>Александр 55 минут | <br><b>Аэробная гимнастика</b> |  | <b>Тхэквондо WTF</b><br>(6-8 лет)<br>Олег 45 минут                      |  |
| зал<br>16:15       |   |   |  | <b>Функциональный тренинг</b><br>(9-13 лет)<br>Ирина 45 минут           |  |
| зал<br>16:30       |   |   | СПТ<br><b>Фитбол</b><br>(6-8 лет)<br>Юля 45 минут                    |   |  |
| зал<br>17:00       | СПТ<br><b>! Секция Акробатика</b><br>(с 5 лет)<br>Юлия 55 минут         |   |  | зал №2<br><b>! Студия Уличные танцы</b><br>(от 8 лет)<br>Ксюша 55 минут |  |
|                    | зал №2<br><b>Суперпресс</b><br>(9-13 лет)<br>Ирина 30 минут             |   | зал единоборств<br><b>Муай Тай</b><br>(6-13 лет)<br>Валерия 55 минут | зал единоборств<br><b>Самбо</b><br>(6-13 лет)<br>Михаил 55 минут        | зал единоборств<br><b>Бокс</b><br>(6-13 лет)<br>Игорь 55 минут                     |
| зал<br>17:15       |   |   | СПТ<br><b>Йога</b><br>(9-13 лет)<br>Юля 45 минут                     |   | зал №2<br><b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки</b><br>(6-8 лет)<br>Ксюша 45 минут |
| зал<br>17:30       | зал №1<br><b>! Студия Бальные танцы</b><br>(от 5 лет)<br>Идет набор     | зал №2<br><b>! Секция Гимнастика (аэробная)</b><br>(с 4 лет)<br>Ирина 55 минут                                  |  | зал №1<br><b>! Студия Бальные танцы</b><br>(от 5 лет)<br>Идет набор     |  |
|                    | зал №2<br><b>Маленькие спортсмены</b><br>(3-5 лет)<br>Ирина 30 минут    | зал №1<br><b>Ритмика</b><br>(3-5 лет)<br>Ксюша 30 минут   |  |   |  |
| зал<br>18:00       |   |   | зал №2<br><b>! Секция Акробатика</b><br>(с 5 лет)<br>Юлия 55 минут   | СПТ<br><b>! Студия Балета</b><br>(с 4 лет)<br>Ксюша 55 мин              | зал №2<br><b>! Секция Гимнастика (аэробная)</b><br>(с 4 лет)<br>Ирина 55 минут     |
|                    | игровая комната<br><b>Оригами</b><br>(6-8 лет)<br>Ирина 45 минут        | зал единоборств<br><b>Рукопашный бой</b><br>(6-13 лет)<br>Михаил 55 минут                                       | <b>! Тхэквондо WTF</b><br>(от 5 лет)<br>Идет набор                   | игровая комната<br><b>Сделай сам</b><br>(3-5 лет)<br>Олег 30 минут      | зал единоборств<br><b>Самбо</b><br>(3-6 лет)<br>Александр 55м                      |
|                    | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(7-9 лет)                                 | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(10-13 лет)   | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(3-4 года)                             | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(7-9 лет)                                 | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(5-6 лет)  |
| зал<br>19:00       | СПТ<br><b>! Секция по ЛФК</b><br>(с 4 лет)<br>Юля 55 минут              | игровая комната<br><b>Стретч</b><br>(6-13 лет)<br>Ксюша 45 минут  | СПТ<br><b>Детская йога</b><br>(3-5 лет)<br>Юля 30 минут              | СПТ<br><b>! Секция по ЛФК</b><br>(с 4 лет)<br>Идет набор                | СПТ<br><b>Укрепляй-ка</b><br>(3-5 лет)<br>Ирина 30 минут                           |
| запись в ДК        | <b>! Уличные танцы</b><br>(от 8 лет)<br>Ксения                          | <b>! Секция по ЛФК</b><br>(от 4 лет)<br>Юля   | <b>! Секция Гимнастика</b><br>(от 4 лет)<br>Ирина                    | <b>! Секция Акробатика</b><br>(от 5 лет)<br>Юля                         | <b>! Студия Бальные танцы</b><br>(от 5 лет)<br>Яна                                 |

Условные обозначения:

|  |   |
|--|---|
|  | занятия для детей 3-5 лет   |
|  | занятия для детей 3-8 лет   |
|  | занятия для детей 6-8 лет   |
|  | занятия для подростков 9-13 лет                                       |
|  | занятие по боевым искусствам  |
|  | занятие в бассейне  |
|  | секционное занятие по предварительной записи и оплате-секция открыта! |
|  | секционное занятие по предварительной записи и оплате-идёт набор!     |

| Тема дня/<br>Время | 15.04 Суббота   | 16.04 Воскресенье  |
|--------------------|---|--|
|                    | День оригами  | День настольных игр  |
| зал<br>12:00       | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(3-4 года)                            |  |
| зал<br>13:00       | игровая комната<br><b>Укрепляй-ка</b><br>(3-5 лет)<br>Олег 30 минут | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(5-6 лет)  |
|                    |   | СПТ<br><b>! Студия Уличные танцы</b><br>(от 8 лет)<br>Ксюша 55 минут               |
| зал<br>14:00       | СПТ<br><b>Фитбол</b><br>(6-8 лет)<br>Ирина 45 минут                 | СПТ<br><b>Красивая осанка</b><br>(9-13 лет)<br>Ксюша 45 минут                      |
| зал<br>14:45       | СПТ<br><b>Силовой класс</b><br>(9-13 лет)<br>Олег 45 минут          | СПТ<br><b>Маленькие спортсмены</b><br>(3-5 лет)<br>Олег 30 минут                   |
| зал<br>15:15       |   | зал №2<br><b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки</b><br>(6-8 лет)<br>Ксюша 45 минут |
| зал<br>16:00       | бассейн<br><b>Swimming</b><br>(10-13 лет)                           | СПТ<br><b>! Студия Балета</b><br>(с 4 лет)<br>Ксюша 55 мин                         |
| запись в ДК        | <b>! Тхэквондо WTF</b><br>(от 5 лет)<br>Олег                        | <b>! Студия балета</b><br>(от 5 лет)<br>Ксюша                                      |

**II Фестиваль Юных талантов**

**23 АПРЕЛЯ** **в 15:00**

**Dr. LODER**  
DeLuxe Fitness Center

**Dr.LODER «Павелецкая»**  
Дербеневская наб., д. 7, корп. 6

Предварительная запись и подробная информация в Детском клубе.



**Возраст детей с 3 до 5 лет**

| Маленькие спортсмены   | Укрепляй-ка  | Ритмика   | Растяжка   | Детская йога  | Игротека  |
|--|--|---|--|---|---|
| Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы. | Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия. | Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии позволит ребенку научиться импровизировать и гармонично двигаться под музыку. | Занятие на развитие гибкости, обучение основным элементам гимнастики и акробатики. Проходит в игровой форме. | Занятие на развитие гибкости, баланса. Проходит для детей строится в формате сюжетно-ролевой игры.                                | Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.  |
| спортивное занятие   | корректирующее занятие   | танцевальное занятие  |  | специальное занятие   | игровое занятие   |
| <b>Сделай сам</b>  | <b>Самбо</b>   | <b>!Секция Гимнастика (аэробная)</b>  | <b>SWIMMING</b>  | <b>ЛПФК</b>   | <b>!Студия "Студия Балета"</b>  |
| На занятии развивается мелкая моторика, мышление, внимание, память, пространственное воображение.                            | Общая физическая подготовка с элементами самбо.  | Занятия направлены на развитие гибкости, силы и ловкости, координации, психологическое раскрепощение детей, участие в клубных соревнованиях и показательных выступлениях.                                   | В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.     | Своевременная коррекция и формирование правильной осанки, профилактика искривления позвоночника, предотвращение деформации стопы. | Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический экзерсис, Разучивание сценических номеров, Гимнастика. |
| творческое занятие   | специальное занятие  | секционное занятие  | занятие в бассейне   | секционное занятие  | секционное занятие  |

**Возраст детей с 6 до 8 лет**

| Фитнес-урок  | Прямая спинка& здоровые ножки   | Стретч  | Фитбол  | Детская йога  | Оригами  |
|--|---|---|---|---|--|
| 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.                                  | Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.             | Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основным мышечных групп.      | Занятие на развитие гибкости, баланса. Проходит для детей строится в формате сюжетно-ролевой игры.  | Занятие направлено на обучение техники "оригами" сложения из бумаги различных фигур от простых до очень сложных. |
| спортивное занятие   | корректирующее занятие  | функциональное занятие  |   | специальное занятие   | творческое занятие   |
| <b>Игровой Бум</b>   | <b>!Секция Гимнастика (аэробная)</b>  | <b>!Секция по ЛПФК</b>  | <b>!Студия "Бальные танцы"</b>  | <b>!Студия "Студия Балета"</b>  | <b>Тхэквондо WTF</b>   |
| Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка. | Занятия направлены на развитие гибкости, силы и ловкости, координации, психологическое раскрепощение детей, участие в клубных соревнованиях и показательных выступлениях. | Своевременная коррекция и формирование правильной осанки, профилактика искривления позвоночника, предотвращение деформации стопы. | Обучение по программе "Бальные танцы". Ча-ча-ча, самбо, джайв, фокстрот, танго и многое другое. | Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический экзерсис, Разучивание сценических номеров, Гимнастика. | Занятие по Тхэквондо (единоборствам) - олимпийскому виду спорта.   |
| игровое занятие  | секционное занятие  | секционное занятие  | секционное занятие  | секционное занятие  |  |

**Возраст детей с 9 до 13 лет**

| Силовой класс  | Суперпресс  | Аэробика-микс   | Стретч  | Йога   | Самбо   |
|--|---|---|---|--|---|
| Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный. | Силовое занятие, направленное на укрепление мышц брюшного пресса и спины.   | Элементы классической, степ-аэробики, использование гимнастических мячей. Изучение базовых шагов, кардиотренировка.   | Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.           | Это занятие направлено на снятие напряжения у детей, гиперактивности. Через движение дети познают свое тело и становятся более гармоничными. | Этот урок построен на системе воспитания морально-волевых качеств, включает в себя лучшие практики национальных единоборств. Формирует выносливость, стойкость.                               |
| силовое занятие  | силовое занятие   | аэробное занятие  | специальное занятие   | специальное занятие  | специальное занятие   |
| <b>Фитнес-игра</b>   | <b>Муай Тай</b>   | <b>SWIMMING</b>   | <b>Красивая осанка</b>  | <b>Уличные танцы</b>   | <b>!Пилатес</b>   |
| Занятие, включающее в себя популярные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол и т.д.)   | Боевое искусство Тайланда, обучение техники выполнения специальных ударов(муай тай-бои восьми конечностей), изучение базовых связок из двух-трех ударов.        | Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде. Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.                  | Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия. | Современные танцы для подростков. Подготовка танцевальных номеров для выступлений на концертах.  | Система упражнений, направленных на детальную проработку мышц тела включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях, увеличение подвижности суставов, позвоночника и эластичности связок. |
| игровое занятие  | специальное занятие   | занятие в бассейне  | корректирующее занятие  | секционное занятие   | секционное занятие  |
| <b>Функциональный тренинг</b>  | <b>Бокс</b>   | <b>Рукопашный бой</b>   |   |  |   |
| Скорость, сила, выносливость и ловкость-это те физические качества, которые мы будем развивать на одном уроке.                               | Изучение и отработка приемов бокса, работа как с мешком, так и в паре. Занятие включает общефизическую подготовку, развитие выносливости, ловкости, дисциплины. | На этой тренировке дети обучаются технике самозащиты. В сочетании с общей физической подготовкой у ребят улучшается, координация движений и приобретаются эффективные навыки самообороны. |   |  |   |
| силовое занятие  | специальное занятие   | специальное занятие   |   |  |   |

**Тренеры Детского клуба:**

| Рубцова Ирина   | Багдель Юлия  | Черепанова Яна  | Соболева Ксения   | Ряскин Олег   |
|---|---|---|---|---|
| Мастер спорта России по аэробной гимнастике, Чемпионка Мира, Бронзовый призер Чемпионата Европы, неоднократная победительница Международных и Российских турниров. Её воспитанники - Кандидаты в Мастера спорта, Призеры Международных соревнований по аэробной гимнастике. Образование - оконченное высшее РГУФКСМиТ, специалист по физической культуре. Стаж работы - более 12 лет. Направления - Йога, силовые направления, функц. тренинг, стрейчинг, игровые и развивающие занятия. Проводит персональные тренировки для детей от 10 лет в тренажерном зале. Набор в секцию "Аэробная гимнастика". | Высшее образование: Адаптивная физическая культура, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Мастер спорта по акробатике. Направления работы: организация досуга детей в детской комнате, проведение групповых занятий для детей разных возрастных групп(акробатика), проведение персональных тренировок и инструктажей, участие в проведении детских праздников и клубных мероприятий. Набор в секцию "ЛПФК (корректирующая гимнастика)" и "ПИЛАТЕС". | Оконченное высшее МГУПП, КМС по спортивным бальным танцам, действующая спортсменка международного класса, имеется сертификат ФФАР по стретчингу в направлении инструктор групповых, многократная чемпионка РФ, призёрка открытого чемпионата Москвы, финалистка чемпионата РФ среди студентов, призёр Кубка России среди студентов, победитель открытых чемпионатов Англии, Ирландии, Латвии Польши, Австрии, Эстонии. Имеется сертификат ФФАР по стретчингу в направлении инструктор групповых программ. Набор в студию "Бальные танцы". | Выпускница Школы Искусств; специальность педагог-хореограф; лауреат фестиваля танца всех стилей и направлений "Ритмы нового века"; лауреат 1 степени "Огней так много золотых" эстрадные танца; лауреат 1 степени номинация хореография народный танец. Набор в студию "Современный эстрадный танец" и "Уличные танцы". | Образование: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, факультет спорта и физического воспитания, Тхэквондо. Действующий спортсмен. Мастер спорта по тхэквондо. Направления работы: организация досуга детей в детской комнате, проведение групповых занятий для детей разных возрастных групп, проведение персональных тренировок и инструктажей. Ведет набор в секцию по Тхэквондо WTF - олимпийский вид спорта. |