

Время работы игровой комнаты: будни - с 09:00 до 21:00, выходные - с 10:00 до 21:00

Тема дня/ Время	22.04 Понедельник	23.04 Вторник	24.04 Среда	25.04 Четверг	26.04 Пятница
	День аквагрима	День оригами	День поделок	День раскрасок	День настольных игр
зал 11:30	игровая комната <b>Творческая палитра</b> (3-5 лет) Юля 55 минут	СПТ <b>Детская йога</b> (3-5 лет) Юля 30 минут	СПТ <b>Маленькие спортсмены</b> (3-5 лет) Элина 30 минут		СПТ <b>Ритмика</b> (3-5 лет) Элина 30 минут
зал 12:00			игровая комната <b>Творческая палитра</b> (3-5 лет) Элина 55 минут		
зал 16:00	Зал №1 <b>! Флорбол</b> (с 7 до 13 лет) Костя 55 минут	Зал №1 <b>! Флорбол</b> (с 7 до 13 лет) Костя 55 минут	Улица <b>! Хоккей</b> (с 5 лет) Костя 55 минут		
	<b>Художественная гимнастика</b> Возраст детей: с 4 лет Обучение выполнению под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предметов, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булава, лента). Художественная гимнастика способствует развитию музыкальности, легкости, гибкости, пластичности, изящности, правильной осанке. Тренер: Мастер спорта по художественной гимнастике. Призер и победитель соревнований по художественной гимнастике. Запись и подробная информация на сайте клуба			зал №2 <b>Красивая осанка</b> (9-13 лет) Роза 45 минут	15:50 СПТ <b>! Латина</b> (9-13 лет) Элина 55 мин
зал 16:45	Зал №2 <b>*! Художественная гимнастика</b> (3-8 лет) Юля 55 мин				Зал №2 <b>Диско-тайм</b> (3-8 лет) Элина 45 минут
зал 17:00			Зал №1 <b>Суперпресс</b> (9-13 лет) Элина 30 минут	17:00 СПТ <b>Укрепляй-ка</b> (3-5 лет) Роза 30 минут	Зал №1 <b>*! Роллер слалом</b> (продвинутый уровень) Костя 55 мин
зал 17:15	игровая комната <b>Творческая палитра</b> (3-5 лет) Костя 55 минут	Зал №1 <b>! Йога в гамаках</b> (продвинутый уровень) Кристина 55 мин	СПТ <b>Игротека</b> (3-5 лет) Юля 30 минут		
зал 17:30		СПТ <b>Маленькие спортсмены</b> (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ <b>*! Спортивные бальные танцы</b> (3-8 лет) Элина 55 мин	СПТ <b>Фитбол</b> (6-8 лет) Роза 45 минут	СПТ <b>*! Спортивные бальные танцы</b> (3-8 лет) Элина 55 мин
зал 18:00	Зал №1 <b>*! Роллер слалом</b> (продвинутый уровень) Костя 55 мин	Зал №2 <b>*! Студия Уличные танцы</b> (от 6 лет) Кристина 55 минут	СПТ <b>*! Футбол</b> (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин		СПТ <b>*! Футбол</b> (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин
	СПТ <b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки</b> (3-8 лет) Юля 30 минут	СПТ <b>Фитнес-урок</b> (6-8 лет) Костя 45 минут	Зал №2 <b>*! Художественная гимнастика</b> (3-8 лет) Юля 55 мин		
	бассейн <b>Swimming</b> (7-9 лет)		бассейн <b>Swimming</b> (10-13 лет)	игровая комната <b>Творческая палитра</b> (3-8 лет) Роза 30 минут	бассейн <b>Swimming</b> (5-6 лет)
зал 19:00	Зал №2 <b>*! Футбол</b> (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин	Зал №2 <b>Танц-микс</b> (9-13 лет) Кристина 45 минут	СПТ <b>Детская йога</b> (6-8 лет) Юля 45 минут		СПТ <b>! Роллер слалом</b> (начальный уровень) Костя 55 мин
	Зал №1 <b>Функциональный тренинг</b> (9-13 лет) Юля 45 минут	Кардио зона <b>! Школа триатлона</b> (9-13 лет) Костя		СПТ <b>*! Корректирующая гимнастика</b> (3-8 лет) Роза 55 мин	
зал 20:00			СПТ <b>Маленькие спортсмены</b> (3-5 лет) Юля 30 минут		СПТ <b>Прыгуны</b> (3-8 лет) Костя 45 минут
запись в ДК	<b>! Спортивные бальные танцы</b> (от 8 лет) Элина	<b>! Секция Роллер слалом</b> (от 4 лет) Костя	<b>Художественная гимнастика!</b> (от 3 лет) Юля		

Тема дня/ Время	27.04 Суббота	28.04 Воскресенье
	День оригами	День настольных игр
зал 11:00	Зал №1 <b>! Флорбол</b> (с 3 до 5 лет) Костя 55 минут	11:30 игровая комната <b>Творческая палитра</b> (3-8 лет) Роза 30 минут
зал 12:00	бассейн <b>Swimming</b> (3-4 года)	СПТ <b>*! Спортивные бальные танцы</b> (3-8 лет) Элина 55 мин
зал 13:00	СПТ <b>Игровой бум</b> (3-8 лет) Костя 45 минут	СПТ <b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки</b> (3-8 лет) Роза 45 минут
	СПТ <b>Силовой класс</b> (9-13 лет) Костя 45 минут	СПТ <b>Функциональный тренинг</b> (9-13 лет) Роза 45 минут
зал 14:00	СПТ <b>*! Латина</b> (3-8 лет) Элина 55 мин	СПТ <b>*! Корректирующая гимнастика</b> (3-8 лет) Роза 55 мин



### СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Студия «Спортивные бальные танцы».  
Вальс, полька, ча-ча-ча и самба, джайв и диско – вот лишь неполный перечень танцев, которым обучают профессиональные педагоги в нашей танцевальной студии.

Танцы для детей – это возможность сформировать красивую фигуру, походку, развить координацию, а также прекрасный способ выразить свои эмоции. Занятия, проходящие в небольших группах, позволяют педагогу уделить больше внимания каждому ребенку, а проверенная временем программа обучения, даст возможность участвовать в официальных конкурсах по бальным танцам Московской Федерации Танцевального Спорта, набирать баллы и зарабатывать танцевальные разряды.

По данному направлению проводятся персональные и секционные занятия. Приглашаем детей с 4 лет. Подробная информация в детском клубе

## ФИТНЕС-ТУР

Стоимость 60 000 руб в Сербию

1-10 мая

**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 в бассейне
	секционное занятие по предварительной записи и оплате
	секционное занятие по предварительной записи и оплате
	идет набор!
	коммерческий урок

# Dr. LODER

DeLuxe Fitness

АКАДЕМИЧЕСКАЯ

**В стоимость включено:**

- Проживание
- Трехразовое питание (шведский стол)
- Трансфер к отелю и в аэропорт
- Спортивная страховка;
- Тренировки 3 раза в день с тренерами по разным направлениям
- Подарки от Dr. LODER

\*авиаперелет не включен

**Возраст детей с 3 до 5 лет**

Маленькие спортсмены	Укрепляй-ка	Ритмика	Игротека	Футбол	! Секция Роллер-слалом	"Студия Балета"
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, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Секция Футбол. Обучение начальным навыкам владения мячом, пасы, ведение, обводка, тренировка выносливости, скоростных качеств координационных способностей и равновесия.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	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.
спортивное занятие	корректирующее занятие	танцевальное занятие	игровое занятие	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
<b>SWIMMING</b>	<b>Диско-тайм</b>	<b>Детская йога</b>		<b>! Секция Художественная гимнастика</b>	<b>!Корректирующая гимнастика</b>	<b>Творческая палитра</b>
В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика,zumba, latina,диско и многое другое на одном уроке.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.		Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.	Рисование, лепка, оригами, раскрывают творческий потенциал ребенка. Обучение восприятию искусства через собственную изобразительную деятельность.
занятие в бассейне	Танцевальное занятие	специальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	Коммерческий урок

**Возраст детей с 6 до 8 лет**

Фитнес-урок	Прямая спинка& здоровые ножки	Стретч	Фитбол	! Секция Художественная гимнастика	! Флорбол	!Корректирующая гимнастика
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 основных мышечных групп.	Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Флорбол - командный вид спорта, аналог хоккея, но в кроссовках и в зале. Занятие направлено на обучение основным навыкам флорбола (хоккея), способствует развитию ловкости, скорости, выносливости, резкости. Подходит как для мальчиков, так и для девочек	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.
спортивное занятие	корректирующее занятие	функциональное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
<b>Игровой Бум</b>	<b>Детская йога</b>	<b>Диско-тайм</b>		<b>"Студия Балета"</b>	<b>! Секция Роллер-слалом</b>	<b>! Секция Роллер-слалом</b>
Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика,zumba, latina,диско и многое другое на одном уроке.		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.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.
игровое занятие	специальное занятие	Танцевальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие

**Возраст детей с 9 до 13 лет**

Силовой класс	Суперпресс	Красивая осанка	Стретч	! Флорбол	! Школа Триатлона	
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.	Специальные 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.	Флорбол - командный вид спорта, аналог хоккея, но в кроссовках и в зале. Занятие направлено на обучение основным навыкам флорбола (хоккея), способствует развитию ловкости, скорости, выносливости, резкости. Подходит как для мальчиков, так и для девочек	Один из самых популярных на данный момент видов спорта. Наши юные спортсмены во время тренировок улучшат свою выносливость, силу и скорость. Итогом тренировок будет преодоление дистанции триатлона	
силовое занятие	силовое занятие	корректирующее занятие	специальное занятие	секционное занятие	секционное занятие	
<b>Фитнес-игра</b>	<b>Танц Микс</b>	<b>Азробика-микс</b>		<b>! Уличные танцы</b>	<b>! Kids FT</b>	
Занятие, включающее в себя популярные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол и т.д.)	Это микс самых модных и актуальных направлений современных танцев. Танцы для детей дают не только музыкальное и эмоциональное развитие, но и улучшают физические данные: повышают пластичность, формируют правильную осанку, улучшают общий тонус, координацию, равновесие.	Элементы классической, степ-азробики, использование гимнастических мячей. Изучение базовых шагов, кардиотренировка.		Современные танцы для подростков. Подготовка танцевальных номеров для выступления на концертах.	Функциональная тренировка нового формата. Использование упражнений из экстремальных видов спорта и боевых искусств, позволят сделать тренировку максимально интересной, интенсивной и полезной. А ты готов стать самым сильным в классе?	Студия "Спортивные бальные танцы". Вальс, полька, ча-ча-ча и самба, джайв и диско - вот лишь неполный перечень танцев, которым обучают в нашей студии
игровое занятие	танцевальное занятие	азробное занятие		секционное занятие	секционное занятие	
<b>Функциональный тренинг</b>	<b>SWIMMING</b>			<b>Латина</b>	<b>Йога в гамаках!</b>	
Скорость, сила, выносливость и ловкость-это те физические качества, которые мы будем развивать на одном уроке.	Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде.Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.			Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов бальных танцев: европейской и латиноамериканской программы.	В специальном гамаке дети выполнят различные асаны и крии, конструкция гамак позволяет делать все их легче, увлекательнее и эффективнее. При систематических занятиях йогой в гамаках у детей укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, улучшается гибкость, координация. Дети становятся спокойнее и сосредоточеннее.	
силовое занятие	занятие в бассейне					

**Тренеры Детского клуба:**

Кольханов Константин	Павлова Роза	Ветюгова Юлия	Сёмка Элина
КМС по реби, КМС по большому теннису, неоднократный участник и призер турниров по хоккею с шайбой. Сертификат ФФАР детский фитнес 1-9 лет, 9-16 лет и стретчинг. Стаж работы более 8 лет. Направления: силовой, функциональный тренинг, ОФП, игровые, развивающие, корректирующие тренировки, тренировки по роликам и специальному ОФП для хоккеистов, сирие хоккейные тренировки, проевдение детских праздников и клубных мероприятий. Набор в секцию футбол 3-5 лет, роликовые коньки 2,5-13 лет, функциональные тренировки для подростков 9-13 лет.	Выпускница МГПУ, дипломированный специалист по адаптивной физической культуре, корректирующие занятия, реабилитация после травм, логоритмика. Набор в секцию корректирующая гимнастика. Силовые, игровые, функциональные тренировки. ЛФК	КМС по художественной гимнастике, участник студенческого танцевального коллектива "Вдохновение". Дипломированный инструктор детского фитнеса. Направления: художественная гимнастика, детская йога, общеразвивающие тренировки, растяжка, творческие направления. Набор в секцию: художественная гимнастика.	КМС по спортивным танцам (диступующий спортсмен). Студент РГУФКСИТ. Педагог по спортивным бальным танцам, стретчингу, школе шлагата. Персональные тренировки по современным бальным танцам, латине, шлагату. Постановка парных танцев, подготовка к участию в соревнованиях.