

Режим работы игровой комнаты: с 9:00 до 21:00

Время	13.05 Понедельник	14.05 Вторник	15.05 Среда	16.05 Четверг	17.05 Пятница	Время	18.05 Суббота	19.05 Воскресенье
зал	детская комната	детская комната	детская комната	детская комната	детский бассейн	зал	детский бассейн	
10:00	<b>10:00</b> <b>Весенний лагерь</b>	<b>10:00</b> <b>Весенний лагерь</b>	<b>10:00</b> <b>Весенний лагерь</b>	<b>10:00</b> <b>Весенний лагерь</b>	10:30 Оздоровительное плавание (3-4 года) Аля 30 минут	10:10	10:10 Раннее плавание Birthlight (6 мес-1 год) Лена	
10:10	детский бассейн	детский бассейн	детский бассейн	детский бассейн	детский бассейн	зал	детский бассейн	
	Раннее плавание Birthlight (6 мес-1 год) Лена	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Лена	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Аля 30 минут	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Ольга	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Лена	11:00	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Лена	
зал		детский зал ПТ.ЛО ЗАПИСИ	детский зал ПТ.ЛО ЗАПИСИ	детский зал ПТ.ЛО ЗАПИСИ	детский бассейн	зал	детский бассейн	
11:00	Школа раннего развития (2-3 лет) Ольга	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Лена	10:30 Оздоровительное плавание (3-4 года) Аля 30 минут	Школа раннего развития (2-3 лет) Ольга	Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Лена	11:15	swimming (7-9 года) Тимофей 45 минут	
зал	детский зал	детский зал	детский бассейн	детский зал	детский бассейн	зал	детский бассейн	
11:00	Корректирующая гимнастика (4-8 лет) Валерия 55 минут		11:30 swimming (2 года) Аля 30 минут	Корректирующая гимнастика (4-8 лет) Валерия 55 минут	swimming (2 года) Аля 30 минут	11:50	Раннее плавание Birthlight (0-6 мес) Лена	
зал	детский зал	детский зал	детский зал	детский зал	детский бассейн	зал	детский зал	детский зал
12:00	Растяжка (3-5 лет) Валерия 30 минут	Маленькие спортсмены (3-5 лет) Дарья 30 минут	11:50 Раннее плавание Birthlight (0-6 мес) Лена	Игротека (3-5 лет) Ольга 30 минут	Укрепля-ка (3-5 лет) Валерия 30 минут	12:00	Маленькие спортсмены (3-5 лет) Александра 30 минут	Укрепля-ка (3-5 лет) Александра 30 минут
зал			детский зал	детский зал	детский зал	зал	детский зал	детский зал
12:30			Творческая мастерская (3-8 лет) Мария 45 минут	Творческая мастерская (3-8 лет) Мария 45 минут	Творческая мастерская (3-8 лет) Мария 45 минут	12:30	Творческая мастерская (3-8 лет) Александра 45 минут	Творческая мастерская (3-8 лет) Александра 45 минут
зал	детский зал	зал йоги	детский зал	детский зал	детский бассейн	зал	детский бассейн	детский зал
17:00	Body & Relax 10 персональных тренировок + 10 сеансов массажа Идеальное тело – это легко! Подорожности на выходные	Йога в гамаках (6-13 лет) Мария 55 минут	Йога в гамаках (6-13 лет) Мария 55 минут	Йога в гамаках (6-13 лет) Мария 55 минут	Йога в гамаках (6-13 лет) Мария 55 минут	13:00	swimming (3-4 года) Денис 45 минут	swimming (5-6 лет) Вадим 45 минут
зал	детский зал	детский зал	детский зал	детский зал	детский зал	зал	зал функционального тренинга	
17:30	Музыкальные ступеньки (3-5 лет) Анастасия 30 минут	Ритмика (3-5 лет) Ольга 30 минут	Прямые спинки/здоровые ножки (6-8 лет) Ольга 45 минут	Маленькие спортсмены (3-5 лет) Дарья 30 минут	Растяжка (3-5 лет) Мария 30 минут	14:00	Мини-футбол (6-13 лет) Артем 55 минут	
зал	детский зал	Функциональный зал			детский зал	зал	зал единоборств	
18:00	Фитнес урок (6-8 лет) Александра 45 минут	Силовой класс (6-8 лет) Ольга 45 минут	Набор в группу по записи	CrossFit Kids (6-13 лет) Мария 55 минут	CrossFit Kids (6-13 лет) Мария 55 минут	15:00	Силовой класс (8-13 лет) Артем 45 минут	
зал	бассейн	бассейн	детский зал	бассейн	бассейн	зал		
18:30	swimming (7-9 лет) Илья 45 минут	Syncho Swim (6-10 лет) Анастасия	Бэби дэнс (3-5 лет) Дарья 45 минут	Syncho Swim (6-10 лет) Анастасия	Бэби дэнс (3-5 лет) Дарья 45 минут	15:30	Корректирующая гимнастика	
зал			бассейн	зал единоборств	бассейн	зал	детский бассейн	Набор в группу по записи
18:30			Пресс-стрейч (9-13 лет) Ольга 45 минут	Бокс (6-13 лет) Павел 45 минут	swimming (5-6 лет) Денис 45 минут	16:00	детский бассейн	Волейбол (6-13 лет) Алиса 55 минут
зал	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	зал	детский бассейн	Волейбол (10-13 лет) Алиса 55 минут
19:00	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	25 мая Начало регистрации участников: 11:00 Старт соревнования: 12:00 Место проведения: Dr.LODER в Бюроуслугах Запись и подробная информация на сайте клуба.	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	16:30	детский бассейн	Волейбол (10-13 лет) Алиса 55 минут
зал		идет набор ПО ЗАПИСИ	идет набор ПО ЗАПИСИ	идет набор ПО ЗАПИСИ	идет набор ПО ЗАПИСИ	зал	зал функционального тренинга	
19:00		ХИП ХОП (6-13 лет) Дарья 55 минут	Чудо баланс (6-13 лет) Мария 55 минут	ХИП ХОП (6-13 лет) Дарья 55 минут	Чудо баланс (6-13 лет) Мария 55 минут	16:30	зал функционального тренинга	Мини-футбол (3-5 лет) Артем 55 минут
зал		бассейн	бассейн	зал функционального тренинга	бассейн	зал	зал функционального тренинга	
19:30		Syncho Swim (3-4 лет) Анастасия	18:45 swimming (10-13 лет) Тимофей 45 минут	19:15 Swimming School (3-4 лет) Денис	Мини-футбол (6-13 лет) Артем 45 минут	17:00	зал функционального тренинга	Мини-футбол (6-13 лет) Артем 55 минут
зал	Набор в группу по записи		Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи	зал		
19:30	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут		Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	Вокал (3-5 лет) Анастасия 55 минут	17:00	проведи свой лучший РОЖДЕНЬЯ в детском клубе Dr.LODER	
зал	зал единоборств	бассейн	детский зал	зал функционального тренинга	бассейн	зал	бассейн	детский зал
19:30	Кикбоксинг (8-13 лет) Павел 45 минут	19:45 Swimming School (3-4 лет) Денис	Гимнастика (8-9 лет) Мария 30 минут	Секция воздушной гимнастики Запись в Детском клубе	Пресс-стрейч (9-13 лет) Мария 45 минут	18:30	Swimming School (10-13 лет) Венера	Игровой бум (6-8 лет) Александра 45 минут
зал		детский зал		детский зал		зал		
20:00		Танц-микс (9-13 лет) Дарья 45 минут		Диско тайм (6-8 лет) Дарья 45 минут		19:00	детский зал	
зал		Набор в группу по записи		зал функционального тренинга	зал функционального тренинга	зал	детский зал	
20:00		Волейбол (6-13 лет) Алиса 55 минут		Мини-футбол (6-13 лет) Артем 55 минут	Волейбол (6-13 лет) Алиса 55 минут	19:00	Фитбол (6-8 лет) Александра 45 минут	

! секционное занятие по предварительной записи(за сутки) и оплате(запись в Детском клубе или на рецепции)

\* Коммерческий урок

Возраст детей с 2 до 3, с 3 до 5 лет					Дополнительные занятия			
Гимнастика	Ритмика	Укрепляй-ка	Растяжка	Маленькие спортсмены	! Подготовка к школе	! Бальные танцы	☀ Творческая мастерская	
Занятия на развитие гибкости, обучение основным элементам гимнастики и акробатики. Проходит в игровой форме.	Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Ребенок научится импровизировать и гармонично двигаться под музыку	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Специальное занятие на развитие гибкости, растяжение тугоподвижных мышц.	Занятие направленное на подготовку ребенка к школе и основных видов движений. Основные путешествия, веселые игры, танцы.	Курс включает: психологическую подготовку ребенка к школе и познавательную готовность ребенка к школе (развитие внимания, памяти, обучение математике, развитие моторики речи)	Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов балльных танцев: европейской и латиноамериканской программы.	Тренировка мелкой моторики (пластичности пальцев, развитие памяти, речи, воображения).	
спортивное занятие	танцевальное занятие	корригирующее занятие	корригирующее занятие	спортивное занятие	секционное занятие	танцевальное занятие	творческое занятие	
Игротека	Мама и малыш	Swimming	Фитнес урок	Фитбол	! Школа раннего развития	! Birthlight	! Мини-футбол	! Школа шагата
Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Занятие, направленное на освоение основных физических навыков. Проходит в игровом/познавательном формате. Развитие зрительных, слуховых и тактильных анализаторов.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Занятие направленное на развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп.	Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основным мышечных групп.	Занятие с педагогом-первыми ступени к школе. Окружающий мир, подготовка руки к письму, математика.	Это целостная практика освоения "водного родительства" в совместном плавании с ребенком, в естественном освещении и укреплении врожденных младенческих плавательных рефлексов и навыков.	Обучение по программе "Мини-футбол". Изучение основ специальных футбольных приемов. Обучение командной игре	Система специально подобранных физических упражнений, которая позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Результат данных занятий - шагата в нескольких вариациях
спортивное занятие	спортивное занятие	занятие в детском бассейне	танцевальное занятие	спортивное занятие	секционное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие	секционное занятие
					<b>! Йога</b>	<b>! Тхэквандо ВТФ</b>	<b>! Бэби дэнс</b>	<b>Оздоровительное плавание</b>
					Укрепление мышц и растяжка. Улучшение осанки и координации. А так же основа пранаям (дыхание), направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата (дыхательной мускулатуры и жизненного объема легких).	Олимпийский вид спорта. Самый надежный и проверенный вид единоборств для детей. На занятиях с помощью заданий и игр мы развиваем ловкость, силу, координацию уделяем внимание растяжке	Танцы для самых маленьких. На занятиях ребенок учится чувствовать ритм, слышать музыку, получать азы танцевальных сваясок	Урок направлен на развитие мышечной системы, спортивно-двигательного аппарата, улучшение работы мозга и ЦНС
					секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие	бассейн
Возраст детей с 6 до 8 лет								
Прямая спинка здоровые ножки	Йога	Силовой класс	Игровой бум	Диско-тайм	☀ Фантазия красок	! Бальные танцы	! Хип-Хоп	! Черлидинг
Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Укрепление мышц и растяжка. Улучшение осанки и координации. А так же основа пранаям (дыхание), направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата (дыхательной мускулатуры и жизненного объема легких).	Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latinа диско и многое другое на одном уроке.	Изучение нетрадиционных техник рисования. Это помогает расширить фантазию ребенка, воображение, проявить самостоятельность и выразить индивидуальность	Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов балльных танцев: европейской и латиноамериканской программы	Это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Этот стиль витал в себе уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, брейка, джаза.	В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные). Это силовая и танцевальная тренировка
функциональное занятие	спортивное занятие	танцевальное занятие	специальное занятие	танцевальное занятие	секционное занятие	танцевальное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Мини-футбол	Самооборона	Swimming	Дзюдо	Бокс	! Kids FT	! Synchro Swim	! Мини-футбол	! Школа шагата
Обучение по программе "Мини-футбол". Изучение основ специальных футбольных приемов. Обучение командной игре	Общая физическая подготовка для детей, развитие физической силы, базовые технические навыки единоборств.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Обучающая групповая тренировка, направленная на освоение и совершенствование техники бокса, развитие координации, гибкости, выносливости и скоростно-силовых возможностей.	Контактный вид спорта, единоборства, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Изучение и отработка приемов бокса, работа как с мешком, так и в паре.	Функциональный тренинг. Тренировка для подростков. Направленная на развитие функциональных возможностей организма, а так же координации, ловкость, гибкость и сила.	Глубина, глубокая и мелкая вода. Урок по синхронному плаванию. Развивается гибкость, выносливость. Формируется правильная осанка	Обучение по программе "Мини-футбол". Изучение основ специальных футбольных приемов. Обучение командной игре	Система специально подобранных физических упражнений, которая позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Результат данных занятий - шагата в нескольких вариациях
спортивное занятие	боевые искусства	занятие в детском бассейне	боевые искусства	боевые искусства	секционное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие	секционное занятие
Фитбол					! Тхэквандо ВТФ	! Йога	! Волейбол	
Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами укрепление основным мышечных групп.					Олимпийский вид спорта. Самый надежный и проверенный вид единоборств для детей. На занятиях с помощью заданий и игр мы развиваем ловкость, силу, координацию уделяем внимание растяжке	Укрепление мышц и растяжка. Улучшение осанки и координации. А так же основа пранаям (дыхание), направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата (дыхательной мускулатуры и жизненного объема легких).	Командный вид спорта, который делает ребенка сильным, ответственным и уверенней. Укрепление всех групп мышц, укрепление детского иммунитета и сердечно-сосудистую систему.	
спортивное занятие					секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие	
Возраст детей с 9 до 13 лет								
Бокс	Кикбоксинг	Силовой класс	Суперпресс+стрейч	Танц-микс	! Школа шагата	! Бальные танцы	! Кикбоксинг	Тхэквандо ВТФ
Контактный вид спорта, единоборства, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Изучение и отработка приемов бокса, работа как с мешком, так и в паре.	Кикбоксинг объединяет ряд родственных упражнений, систем самозащиты, основными средствами которых являются удары руками и ногами, подсеки.	Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный	Занятие, которое сочетает в себе упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины, а также чередование упражнений на растяжение и расслабление.	Это микс самых модных и актуальных направлений современных танцев. Танцы для детей дают не только музыкальное и эмоциональное развитие, но и улучшают физические данные	Система специально подобранных физических упражнений, которая позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Результат данных занятий - шагата в нескольких вариациях	Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов балльных танцев: европейской и латиноамериканской программы	Кикбоксинг объединяет ряд родственных упражнений, систем самозащиты, основными средствами которых являются удары руками и ногами, подсеки.	Олимпийский вид спорта. Самый надежный и проверенный вид единоборств для детей. На занятиях с помощью заданий и игр мы развиваем ловкость, силу, координацию уделяем внимание растяжке и гибкости.
боевые искусства	боевые искусства		специальное занятие	танцевальное занятие	секционное занятие	танцевальное занятие	боевые искусства	секционное занятие
Swimming	Мини-футбол	Йога			! Мини-футбол	! Хип-Хоп	! Черлидинг	! Волейбол
Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде. Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.	Обучение по программе "Мини-футбол". Изучение основ специальных футбольных приемов. Обучение командной игре	Укрепление мышц и растяжка. Улучшение осанки и координации. А так же основа пранаям (дыхание), направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата (дыхательной мускулатуры и жизненного объема легких).			Обучение по программе "Мини-футбол". Изучение основ специальных футбольных приемов. Обучение командной игре	Это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Этот стиль витал в себе уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, брейка, джаза.	В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные). Это силовая и танцевальная тренировка	Командный вид спорта, который делает ребенка сильным, ответственным и уверенней. Укрепление всех групп мышц, укрепление детского иммунитета и сердечно-сосудистую систему.
занятие в бассейне	спортивное занятие	спортивное занятие			секционное занятие	танцевальное занятие	танцевальное занятие	секционное занятие