

# Расписание Детского клуба

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

Время	09.09 Понедельник	10.09 Вторник	11.09 Среда	12.09 Четверг	13.09 Пятница	Время	14.09 Суббота	15.09 Воскресенье
зал	Набор в группу по записи	Набор в группу по записи		Набор в группу по записи		зал		
11:00	<b>Корректирующая гимнастика (4-8 лет)</b> Валерия 55 минут	<b>Школа раннего развития (2-3 лет)</b> Мария		<b>Школа раннего развития (2-3 лет)</b> Мария		11:00		
зал		детский зал	детский зал	детский зал	детский зал	зал		детский зал
12:00		<b>Маленькие спортсмены (3-5 лет)</b> Владислав 30 минут	<b>Игротека (3-5 лет)</b> Мария 30 минут	<b>Укрепляйка (3-5 лет)</b> Наталья 30 минут	<b>Маленькие спортсмены (3-5 лет)</b> Наталья 30 минут	12:00		<b>Игротека (3-5 лет)</b> Владислав 30 минут
зал	по записи <b>Творческая мастерская (3-8 лет)</b> Александра 45 минут	<b>Антигравити йога</b> 		<b>Творческая мастерская (3-8 лет)</b> Мария 45 минут	<b>Творческая мастерская (3-8 лет)</b> Мария 45 минут	12:30	 <b>Секция ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ</b> Для детей 5-13 лет Запись в Детском клубе	
зал		Набор в группу по записи <b>Йога в гамаках (6-13 лет)</b> Мария 55 минут		 <b>Корректирующая гимнастика</b> Наталья 30 минут		зал		
17:00	Набор в группу по записи <b>Школа шпагата (3-5 лет)</b> Елена 55 минут		Набор в группу по записи <b>Школа шпагата (3-5 лет)</b> Елена 55 минут	Набор в группу по записи <b>Школа шпагата (3-5 лет)</b> Елена 55 минут	Набор в группу по записи <b>Школа шпагата (3-5 лет)</b> Елена 55 минут	14:00		
зал		детский зал		детский зал	детский зал	14:30		
17:30		<b>Ритмика (3-5 лет)</b> Александра 30 минут	 <b>Антигравити йога</b>		<b>Маленькие спортсмены (3-5 лет)</b> Александра 30 минут		детский зал	
зал	детский зал					15:00	<b>Силовой класс (9-13 лет)</b> Владислав 45 минут	
	<b>Фитнес урок (3-5 лет)</b> Владислав 30 минут					зал		
18:00	Набор в группу строго по записи <b>Школа шпагата (6-13 лет)</b> Елена 55 минут	Набор в группу строго по записи <b>CrossFit Kids (6-13 лет)</b> Мария 55 минут	детский зал <b>Открытый урок Антигравити йога (3-5 лет)</b> Мария	Набор в группу строго по записи <b>Школа шпагата (6-13 лет)</b> Елена 55 минут	Набор в группу строго по записи <b>CrossFit Kids (6-13 лет)</b> Мария 55 минут	15:00	 <b>Приглашаем в «Школу шпагата»</b>	
			детский зал	детский зал	детский зал	15:30	 <b>«Школа шпагата»</b> 	
зал	Набор в группу строго по записи <b>Бальные танцы (3-5 лет)</b> Владислав 55 минут	по записи <b>Творческая мастерская (3-8 лет)</b> Александра 45 минут		зал единоборств <b>Бокс (6-13 лет)</b> Павел 45 минут		зал	 <b>ТХЭКВОНДО</b> ЛУЧШИЙ ВЫБОР ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ! 	
18:30			детский зал <b>Открытый урок Антигравити йога (6-9 лет)</b> Мария	по записи <b>Творческая мастерская (3-8 лет)</b> Александра 45 минут		16:00	Набор в группу строго по записи <b>CrossFit Kids (6-13 лет)</b> Мария 55 минут	
зал	по записи <b>Квиллинг (5-13 лет)</b> Елена 45 минут		детский зал <b>Открытый урок Антигравити йога (10-13 лет)</b> Мария	по записи <b>Квиллинг (5-13 лет)</b> Елена 45 минут		зал		
19:00			Набор в группу строго по записи <b>Чудо баланс (6-13 лет)</b> Мария 55 минут	 <b>проведи свой лучший ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ в детском клубе Dr.LODER</b>		зал	 <b>БОКС</b> 	
19:30		детский зал				17:00		
	зал единоборств <b>Кикбоксинг (6-13 лет)</b> Павел 45 минут		Набор в группу строго по записи <b>Тхэквандо (6-13 лет)</b> Татьяна 55 минут	детский зал <b>Гимнастика (3-5 лет)</b> Владислав 30 минут		18:30		детский зал <b>Игровой бум (6-13 лет)</b> Владислав 45 минут
зал	Набор в группу строго по записи <b>Бальные танцы (6-13 лет)</b> Владислав 55 минут					зал	детский зал	
20:00						19:00	<b>Фитбол (6-13 лет)</b> Владислав 45 минут	

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

Коммерческий урок

## Описание Занятий Детского клуба

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 развитие двигательных качеств и основных видов движений.	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 игровой/осознанном 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 пранаямы (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 мога 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 пранаямы (дыхание), направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата (дыхательной мускулатуры и жизненного объема легких).	Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методов 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 пранаямы (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 методов 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 пранаямы (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