

Время работы игровой комнаты: 10:00-21:00

| Время | 29.04 понедельник | 30.04 Вторник | 01.05 Среда | 02.05 Четверг | 03.05 Пятница | Время | 04.05 Суббота | 05.05 Воскресенье |
|-------|---|---|---|---|---|-------|--|--|
| зал | Детский зал | | | | Детский зал | зал | | АКВАЗОНА |
| 10:00 | Квиллинг (3-8лет) Маргарита | | | | Творилки (3-8лет) Маргарита | 11:00 | | Swimming (2-4) Кристина 30 минут |
| зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | | зал | Детский зал | |
| 11:00 | ! Раннее развитие (2-3) Мария | Маленькие спортсмены (3-5) Анна 30 минут | Детская йога (3-5) Маргарита 30 минут | Игротека (3-8) Мария 30 минут | | 11:30 | Сделай сам (3-8лет) Елена | |
| зал | Детский зал | | Детский зал | Детский зал | Детский зал | зал | БИ | Детский зал |
| 12:00 | Укрепляй-ка (3-5) Маргарита 30 минут | | Укрепляй-ка (2-3) Маргарита 30 минут | Творилки (3-8лет) Мария | Веселый мяч (2-3) Маргарита 30 минут | 12:00 | Фитнес-игра (6-13) Мария 45 минут | Маленькие спортсмены (3-5) Анна 30 минут |
| зал | | | | Детский зал | | | | |
| 17:00 | | | | ! Школа шпагата (9-13лет) Елена | | | | |
| зал | Детский зал | Детский зал | БИ | Детский зал | Детский зал | зал | Детский зал | Детский зал |
| 17:30 | Игротека (3-8) Анна 30 минут | ! Секция квиллинг (3-8лет) Маргарита | ! Легкая атлетика (6-8) Елена | Детская йога (3-5) Маргарита 30 минут | Диско-тайм (3-8) Елена 30 минут | 13:00 | Фитбол (3-8) Елена 45 минут | ! Юные гимнасты (3-5) Анастасия |
| зал | | Детский зал | | БИ | БИ | зал | | Мастер-класс English Fit Анна |
| 18:00 | | ! FT Kids (функциональный тренинг) (6-13лет) Мария 55 минут | | Самбо (6-13) Артур 45 минут | Бокс (6-13) Адам 45 минут | 13:30 | | |
| зал | Детский зал | Детский зал | БИ | Детский зал | Детский зал | зал | Детский зал | Детский зал |
| 18:00 | ! Студия Йога в воздухе (6-8лет) Мария 55 минут | ! Спортивные бальные танцы (5-13лет) Марина | ! Секция Бокса (6-13) Адам 45 минут | ! Спортивные бальные танцы (5-13лет) Марина | ! Студия Йога в воздухе (6-8лет) Мария 55 минут | 13:45 | ! Школа шпагата (3-8лет) Елена | Йога (9-13) Маргарита 45 минут |
| зал | | АКВАЗОНА | | АКВАЗОНА | | зал | Детский зал | Детский зал |
| 18:00 | | Swimming (7-13) Кристина 45 минут | | Swimming (5-6) Кристина 45 минут | | 14:00 | ! Студия Йога в воздухе (9-13лет) Мария 55 минут | |
| зал | Детский зал | Песочная терапия (3-5) Елена | Детский зал | Фантазия красок (3-8лет) Анна | Прямые спинки&здоровые ножки (6-8) Мария 45 минут | зал | Детский зал | Мастер-класс по Квиллингу Маргарита |
| 18:30 | Красивая осанка (9-13) Елена 45 минут | | Гимнастика (3-8) Анна 30 минут | Фантазия красок (3-8лет) Анна | Прямые спинки&здоровые ножки (6-8) Мария 45 минут | 14:00 | ! Легкая атлетика (9-13) Елена | |
| зал | АКВАЗОНА | БИ | АКВАЗОНА | Детский зал | АКВАЗОНА | зал | Детский зал | АКВАЗОНА |
| | Swimming (5-6) Алексей 45 минут | Самбо (6-13) Артур 45 минут | Swimming (2-4) Кристина 30 минут | ! Секция квиллинг (6-13лет) Маргарита | Water polo (7-13) Артур 45 минут | 15:00 | Детский зал | Water polo (7-13) Артур 45 минут |
| зал | Детский зал | Детский зал | БИ | Детский зал | Детский зал | зал | АКВАЗОНА | Детский зал |
| 19:00 | Рисование (6-8лет) Мария | Укрепляй-ка (3-5) Елена 30 минут | Суперпресс (9-13) Мария 45 мин | ! Jump Kids (батут) (9-13) Елена | | 16:00 | Swimming (7-13) Артур 45 минут | ! Студия Йога (6-13лет) Маргарита |
| зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | зал | Детский зал | Творческая мастерская Мастер-класс Маргарита |
| | ! Бэйби дэнс (1,5- 3 года) Анна | ! Студия Йога в воздухе (9-13лет) Мария 55 минут | Творилки (3-8лет) Анна | ! Бэйби дэнс (1,5- 3 года) Анна | Фантазия красок (3-8лет) Мария | 18:00 | Фантазия красок (3-8лет) Мария | |
| зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | Детский зал | | | |
| | ! Современная хореография (3-8лет) Елена | ! Студия Йога (6-13лет) Маргарита | ! Гонка Героев (9-13) Елена | ! Современная хореография (3-8лет) Елена | | | | |
| зал | | БИ | Детский зал | Детский зал | БИ | | | |
| 20:00 | | ! Настольный теннис (6-13лет) Елена | Сделай сам (3-8лет) Елена | Творческая мастерская (3-8лет) Елена | ! Чудо-баланс (6-13лет) Мария 45 мин | | | |

Условные обозначения:

| | |
|--|---|
| | занятие для детей 2-3 года (вместе с мамой) |
| | 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 |
| | коммерческий урок 55 минут- без записи(500р.) |
| | Мастер-класс - 85 мин- урок по записи (1000р) |
| | новое занятие |
| | секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит) -идет набор! |
| | секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит)-секция открыта! |



Возраст детей с 2 до 3, с 3 до 5 лет

| Возраст детей с 2 до 3, с 3 до 5 лет | | | | Дополнительные занятия | | |
|---|--|--|---|--|---|--|
| Мама и малыш | Ритмика | Маленькие спортсмены | Логоритмика | Творилки | ! Бэйби дэнс | Песочная терапия |
| Занятие, направленное на освоение основных физических навыков. Проходит в игровом/сказочном формате. Развитие зрительных, слуховых и тактильных анализаторов. Включает элементы массажа и оздоровительной гимнастики. | Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Ребенок научится импровизировать и гармонично двигаться под музыку | Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы. | Чем занимаются дети в садике? Активно двигаются, поют, учатся правильно говорить. Логоритмическая ритмика-возможность заниматься всем этим сразу, развивая моторику, речь, слух и умение двигаться. | Занятие вместе с мамой. Развитие мелкой моторики, изучение песен и потешек, комплекс общеукрепляющих упражнений, в игровой форме. Изготовление совместных поделок. | Танцевальное занятие для самых маленьких. На уроках дети смогут изучить различные стили танцев, а также развить координацию, чувство ритма и пластику | Занятия направлены на преодоление стрессовых состояний у детей и комплексное развитие. Ребенок уйдет с готовой картинкой-аппликацией на выбранную тему. Техника помогает развить тонкую моторику, что особенно полезно для детей |
| функциональное занятие | танцевальное занятие | спортивное занятие | развивающее занятие | творческое занятие | танцевальное занятие | творческое занятие |

| Игротека | Детская йога | Swimming | Гимнастика | Квиллинг | ! Школа шпагата | ! Балет |
|--|---|--|---|---|--|---|
| Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка. | Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу. | В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания. | Система специально подобранных физических упражнений, которая позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Гимнастика имеет ряд особенностей, существенно отличающих ее от других видов физических упражнений. | Обучение искусству изготовления плоских или объемных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. | Занятие на растяжку, развитие гибкости и пластичности. Основной целью занятий - научиться выполнять все виды шпагатов: поперечный, продольный, вертикальный и т.д. | Основы классического балета. Занятие включает в себя суставную разминку, разучивание упражнений классического «станка», постановку танцев. Занятие развивает координацию, пластику, гибкость, выносливость, формирует осанку. |
| спортивное занятие | специальное занятие | занятие в детском бассейне | спортивное занятие | творческое занятие | спортивное занятие | секционное занятие |

Возраст детей с 6 до 8 лет

| Фитнес-урок | Прямая спинка & здоровые ножки | Фитбол | Самбо | Песочная терапия | ! Секция Зумба | ! Современная хореография |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 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. | Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основным мышечных групп. | Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. | Занятия направлены на преодоление стрессовых состояний у детей и комплексное развитие. Ребенок уйдет с готовой картинкой-аппликацией на выбранную тему. Техника помогает развить тонкую моторику, что особенно полезно | ZUMBA — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. | 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, |
| спортивное занятие | корректирующее занятие | спортивное занятие | спортивное занятие | танцевальное занятие | танцевальное занятие | |

| Water polo | Swimming | Бокс | Гимнастика | ! Йога в воздухе | ! Секция Бокс | ! Спортивные балльные танцы |
|--|--|---|---|--|---|---|
| Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; большое разнообразие обучающих игр и спортивных состязаний. | 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. Работа в парах обеспечит хороший результат. Рекомендовано для всех уровней подготовленности. | Система специально подобранных физических упражнений, которая позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Гимнастика имеет ряд особенностей, существенно отличающих ее от других видов физических упражнений. | Уникальное направление, сочетающее в себе гимнастические упражнения, элементы силовой нагрузки, игровые и акробатические позиции, удивительные и расслабляющие положения в гамаке. | 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. | Обучение по программе "Балльные танцы". Ча-ча-ча, самба, джайв, вальс, фокстрот, танго и многое другое. Выезда на соревнования, присвоение спортивных разрядов. |
| бассейн | бассейн | боевые искусства | спортивное занятие | специальное занятие | боевые искусства | танцевальное занятие |

| | | | | ! Настольный теннис | ! Юные гимнасты | ! Чудо-баланс |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | | спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игрока является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника | Занятие на развитие гибкости, разучивание акробатических элементов. | Занятие с использованием нестабильных платформ. Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп в условиях нестабильности, путем удержания равновесия |
| | | | | секционное занятие | спортивное занятие | секционное занятие |

Возраст детей с 9 до 13 лет

| Красивая осанка | Бокс | Самбо | Суперпресс | ! Йога в воздухе | Школа шпагата | FT Kids |
|--|---|---|---|--|--|--|
| Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия. | 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. | Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. | Силовое занятие, направленное на укрепление мышц брюшного пресса и спины. | Уникальное направление, сочетающее в себе гимнастические упражнения, элементы силовой нагрузки, игровые и акробатические позиции, удивительные и расслабляющие положения в гамаке. | Занятие на растяжку, развитие гибкости и пластичности. Основной целью занятий - научиться выполнять все виды шпагатов: поперечный, продольный, вертикальный и т.д. | Функциональный тренинг. Скорость, сила, выносливость и ловкость — это те физические качества, которые мы будем развивать на одном уроке. |
| спортивное занятие | боевые искусства | боевые искусства | специальное занятие | специальное занятие | спортивное занятие | спортивное занятие |

| Water polo | Swimming | Силовой класс | | ! Бокс | ! Студия йоги | ★ Гонки героев |
|--|--|--|--|---|--|---|
| Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; большое разнообразие обучающих игр и спортивных состязаний. | Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде. Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания. | Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный. | | 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. | Это занятие направлено на снятие напряжения у детей, гиперактивности. Через движение дети познают свое тело и становятся более гармоничными. | Забег с препятствиями по пересеченной местности, преодоление различных испытаний в виде спортивных упражнений |
| занятие в бассейне | занятие в бассейне | функциональное занятие | | боевые искусства | секционное занятие | спортивное занятие |