

Режим работы Детского клуба: будни с 12 до 21; выходные дни с 11 до 19

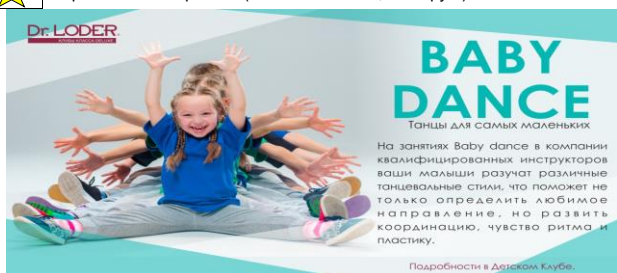
| Время | 13.05 Понедельник | 14.05 Вторник | 15.05 Среда | 16.05 Четверг | 17.05 Пятница | Время | 18.05 Суббота | 19.05 Воскресенье |
|--------------|--|--|---|---|---|--------------|---|---|
| зал 12:00 | игровая комната Сделай сам (3-8 лет) Александра 55 мин | малый зал Игротека (3-5 лет) Елизавета 30 мин | игровая комната Квиллинг с 5 лет Елизавета 55 мин | | малый зал Ритмика (3-5 лет) Александра 30 мин | зал 12:00 | игровая комната Квиллинг с 5 лет Елизавета 55 мин | игровая комната Квиллинг с 5 лет Елизавета 55 мин |
| зал 13:30 | | | | | | зал 13:00 | малый зал Укрепляй-ка (3-5 лет) Елизавета 30 мин | малый зал Суперпресс (6-13 лет) Елизавета 45 мин |
| зал 16:30 | малый зал Маленькие спортсмены (3-5 лет) Анастасия 30 мин | | | малый зал Укрепляй-ка (3-5 лет) Елизавета 30 мин | | зал 14:00 | зал №1 Фитбол (6-13 лет) Елизавета 45 мин | малый зал Растяжка (3-5 лет) Елизавета 30 мин |
| зал 17:00 | малый зал Красивая осанка (6-13 лет) Анастасия 45 мин | малый зал ! Baby dance (с 3 лет) Александра С. 55 мин | малый зал ! Baby dance (с 3 лет) Александра С. 55 мин | малый зал !Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин | малый зал !Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин | зал 15:00 | | бассейн Swimming (11-14) |
| зал 18:00 | | малый зал Танц-микс (6-13 лет) Александра 45 мин | малый зал Прямые спинки & здоровые ножки (3-8 лет) Александра 30 мин | малый зал Фитнес-урок (6-13 лет) Елизавета 45 мин | малый зал Игровой бум (6-13 лет) Елизавета 45 мин | зал 16:00 | бассейн Swimming kids (3-5) | |
| | бассейн Swimming (6-10 лет) | бассейн Swimming kids коммерческий урок! | бассейн Swimming (11-14 лет) | бассейн Swimming (6-10 лет) | | зал 18:00 | малый зал !Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин | малый зал !Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин |
| зал 19:15 | | | малый зал Круговая тренировка (9-13 лет) Александра 45 мин | | | | | |

ФИТНЕС-МЕНЕДЖЕР ЮЛИЯ КОЧЕТКОВА yu_kochetkova@loder.ru

Приглашаем на персональные занятия по танцевальным направлениям: хип-хоп, контемп, современная хореография, джаз-фанк. Индивидуальный подход, подготовка концертных номеров.

Условные обозначения:

- занятия для детей 3-5 лет
- занятия для детей 3-8 лет
- занятия для детей 6-8 лет
- занятия для детей и подростков 6-13 лет
- занятия для подростков 9-13 лет
- коммерческий урок (платное занятие, в карту не входит. стоимость 500 руб.)
- секционное занятие (в карту не входит)
- творческий мастер-класс (платное занятие, 1000 руб.)



Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание.



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОГО КЛУБА

| Возраст детей с 3 до 5 лет | | | | | Дополнительные занятия | | |
|--|--|---|--|--|---|---|---|
| Маленькие спортсмены | Укрепляй-ка | Ритмика | Фитнес-урок | Swimming | ! Baby dance | swimming kids | Сделай сам |
| Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Укрепление основных групп мышц. 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. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии. | Занятие направленное на развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп. | В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания. | Профессиональная танцевальная студия для детей с 3 лет. Постановка танцевальных номеров, обучение чувству ритма, музыкальности, пластичности. | Обучение различным способам плавания, профессиональная подготовка. | Изготовление красочных поделок, развитие фантазии, внимания и мелкой моторики. Занятия помогут ребенку развить интеллектуальные и творческие способности. |
| спортивное занятие | корректирующее занятие | танцевальное занятие | спортивное занятие | занятие в бассейне | секционное занятие | коммерческий урок | коммерческий урок |
| Возраст детей с 6 до 8 лет | | | | | Дополнительные занятия | | |
| Фитнес-урок | Прямая спинка&здоровые ножки | Игровой бум | Диско-тайм | Фитбол | Творческая мастерская | !Корректирующая гимнастика | !Хип-хоп |
| 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. | Занятие, включающее в себя элементы спортивных игр, эстафеты, упражнения на внимание и координацию. | Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, современная хореография, диско и многое другое на одном уроке. | Занятие на мячах-фитболах. Развивает координацию,чувство равновесия, укрепляет основные группы мышц. | Занятие способствует развитию творческого мышления,ю моторики, речи,внимания и воображения. Урок включает в себя рисование, лепку, оригами и т.д.(в зависимости от темы занятия). | Разновидность лечебной гимнастики.Представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает общеукрепляющее действие на организм. | Современное танцевальное направление для мальчиков и девочек. Изучение танцевальных композиций, постановка номеров. |
| спортивное занятие | корректирующее занятие | игровое занятие | танцевальное занятие | функциональное занятие | коммерческий урок | секционное занятие | секционное занятие |
| Красивая осанка | Swimming | | | Гимнастика | Квиллинг | swimming kids | Сделай сам |
| Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия. | В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания. | | | Занятие на развитие гибкости, обучение основным элементам гимнастики и акробатики. Проходит в игровой форме. | Обучение искусству изготовления плоских или объемных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. | Обучение различным способам плавания, профессиональная подготовка. | Изготовление красочных поделок, развитие фантазии, внимания и мелкой моторики. Занятия помогут ребенку развить интеллектуальные и творческие способности. |
| корректирующее занятие | занятие в бассейне | | | секция | коммерческий урок | коммерческий урок | коммерческий урок |
| Возраст детей с 9 до 13 лет | | | | | Дополнительные занятия | | |
| Силовой класс | Стрейч | Красивая осанка | Круговая тренировка | Танц-микс | !Хип-хоп | Творческая мастерская | swimming kids |
| Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный. | Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах. | Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия. | Занятие направлено на укрепление основных групп мышц.Активное чередование аэробных и силовых упражнений. | Занятие включает изучение различных стилей и направлений, которые так любят подростки. | Современное танцевальное направление для мальчиков и девочек. Изучение танцевальных композиций, постановка номеров. | Занятие способствует развитию творческого мышления,ю моторики, речи,внимания и воображения. Урок включает в себя рисование, лепку, оригами и т.д.(в зависимости от темы занятия). | Обучение различным способам плавания, профессиональная подготовка. |
| спортивное занятие | специальное занятие | корректирующее занятие | спортивное занятие | танцевальное занятие | секционное занятие | коммерческий урок | коммерческий урок |
| Swimming | Фитбол | Игровой бум | | | Квиллинг | !Корректирующая гимнастика | |
| В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания. | Занятие на мячах-фитболах. Развивает координацию,чувство равновесия, укрепляет основные группы мышц. | Занятие, включающее в себя элементы спортивных игр, эстафеты, упражнения на внимание и координацию. | | | Обучение искусству изготовления плоских или объемных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. | Разновидность лечебной гимнастики.Представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает общеукрепляющее действие на организм. | |
| занятие в бассейне | функциональное занятие | игровое занятие | | | коммерческий урок | секционное занятие | |