

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

Время	17.06 Понедельник	18.06 Вторник	19.06 Среда	20.06 Четверг	21.06 Пятница	Время	22.06 Суббота	23.06 Воскресенье
12:00	зал малый зал Маленькие спортсмены (3-5 лет) Елизавета 30 мин	★ игровая комната Квиллинг с 5 лет Юлия 55 мин	★ игровая комната Квиллинг с 5 лет Юлия 55 мин	малый зал Диско тайм (3-5 лет) Александра 30 мин	малый зал Ритмика (3-5 лет) Елизавета 30 мин	зал ★ игровая комната Квиллинг с 5 лет Юлия 55 мин	★ игровая комната Квиллинг с 5 лет Елизавета 55 мин	
14:00			малый зал ! Здоровая спина Юлия 55 мин		малый зал ! Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин	зал малый зал Укрепляй-ка (3-5 лет) Юлия 30 мин	малый зал Суперпресс (6-13 лет) Елизавета 45 мин	
16:00	зал малый зал ! Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин		малый зал ! Секция Акробатика (с 3 лет) Анастасия 55 мин	малый зал ! Baby dance (с 3 лет) Александра 55 мин	малый зал ! Секция Акробатика (с 3 лет) Анастасия 55 мин	зал зал №1 Фитбол (6-13 лет) Юлия 45 мин	малый зал Растяжка (3-5 лет) Елизавета 30 мин	
17:00	зал малый зал Красивая осанка (6-13 лет) Александра 45 мин	малый зал Растяжка (3-8 лет) Елизавета 30 мин		малый зал Маленькие спортсмены (3-8 лет) Александра 30 мин	малый зал Детская йога (3-8 лет) Анастасия 30 мин	зал	бассейн Swimming (11-14)	
18:00	зал малый зал Диско-тайм (3-8 лет) Александра 30 мин	малый зал Игровой бум (6-13 лет) Елизавета 45 мин	малый зал Прямые спинки & здоровые ножки (3-8 лет) Анастасия 30 мин	малый зал Фитнес-урок (6-13 лет) Александра 45 мин	малый зал Акробатика (6-13 лет) Анастасия 45 мин	зал бассейн Swimming kids (3-5)		
	бассейн Swimming (6-10 лет)		бассейн Swimming (11-14 лет)	бассейн Swimming (6-10 лет)		зал малый зал ! Здоровая спина Юлия 55 мин	малый зал ! Секция Студия классического балета (с 3 лет) Елизавета 55 мин	
19:15			малый зал Круговая тренировка (9-13 лет) Анастасия 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 объёмных 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 объёмных 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	