

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

Время	09.09 Понедельник	10.09 Вторник	11.09 Среда	12.09 Четверг	13.09 Пятница	Время	14.09 Суббота	15.09 Воскресенье
12:00 зал	малый зал Растяжка (3-5 лет) Кристина 30 мин	игровая комната Квиллинг с 5 лет Юлия 55 мин	малый зал Игротека (3-5 лет) Кристина 30 мин	малый зал Маленькие спортсмены (3-5 лет) Екатерина 30 мин	малый зал Укрепляй-ка (3-5 лет) Екатерина 30 мин	12:00 зал	игровая комната Творческая мастерская с 5 лет Юлия П 55 мин	игровая комната Творческая мастерская с 5 лет Юлия П 55 мин
16:00 зал	малый зал I Секция Координация и баланс Кристина 55 мин	малый зал I Секция Координация и баланс Юлия 55 мин	малый зал I Секция координация и баланс Кристина 55 мин	малый зал I Секция Координация и баланс Екатерина 55 мин	малый зал I Секция Координация и баланс Юлия П 55 мин	13:00 зал	малый зал Antigraviti Kids Катя Т 30 мин	малый зал Суперпресс (6-13 лет) Юлия 45 мин
17:00 зал	малый зал Красивая осанка (6-13 лет) Юлия П 45 мин	малый зал Укрепляй-ка (3-8 лет) Екатерина 30 мин		малый зал Растяжка (3-8 лет) Юлия 30 мин	малый зал Ритмика (3-8 лет) Юлия П. 30 мин	14:00 зал	зал №1 Фитбол (6-13 лет) Юлия П 45 мин	малый зал Укрепляй-ка (3-5 лет) Юлия 30 мин
18:00 зал	малый зал Диско-тайм (3-8 лет) Юлия П 30 мин	малый зал Игровой бум (6-13 лет) Екатерина 45 мин	малый зал Прямые спинки & здоровые ножки (3-8 лет) Юлия П 30 мин	малый зал Фитнес-урок (6-13 лет) Юлия 45 мин	малый зал Силовой класс (6-13 лет) Юлия П. 45 мин	15:00 зал		бассейн Swimming (11-14)
18:00 зал	бассейн Swimming (6-10 лет)		бассейн Swimming (11-14 лет)	бассейн Swimming (6-10 лет)		16:00 зал	бассейн Swimming kids (3-5)	
19:15 зал	игровая комната Творческая мастерская с 5 лет Юлия П 55 мин	игровая комната Квиллинг с 5 лет Екатерина 55 мин	малый зал Круговая тренировка (9-13 лет) Юлия П 45 мин	игровая комната Творческая мастерская с 5 лет Юлия 55 мин	игровая комната Творческая мастерская с 5 лет Юлия П 55 мин	17:00 зал	малый зал Юлия П 55 мин	малый зал Юлия 55 мин

Приглашаем на персональные занятия по художественной гимнастике и балету. Запись и подробная информация в детском клубе.

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 1000 руб.)
	секционное занятие (в карту не входит)



21-28 сентября

ФИТНЕС-ТУР в Черногорию

Стоимость 85 000 руб

В стоимость включено:

- Проживание
- Трехразовое питание (шведский стол)
- Трансфер к отелю и в аэропорт
- Спортивная страховка;
- Тренировки 3 раза в день с тренировками по разным направлениям
- Подарки от Dr. LODER

*авиаперелет не включен

*Подробности и запись по телефону фитнес-менеджера: Ангелина 8 916 620 53 77
Валентина 8 917 536 86 92



Dr. LODER
Fitness center

Девчонки и мальчишки!
Приглашаем вас в летний городской

Фитнес-лагерь Dr. LODER

Тематические недели
Тематические мастер-классы
Занятия фитнесом
Занятия в бассейне
Спортивные игры и развлечения
Прогулки на свежем воздухе

Запись и подробная информация в Детском клубе

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
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.
спортивное занятие	корректирующее занятие	танцевальное занятие	спортивное занятие	занятие в бассейне	секционное занятие	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
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, 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.
спортивное занятие	корректирующее занятие	игровое занятие	танцевальное занятие	функциональное занятие	коммерческий урок	секционное занятие
Красивая осанка	Swimming	Antigraviti Kids		Гимнастика	Квиллинг	swimming kids
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.	Выполняя упражнения в гамах дети учатся контролировать свой страх, тренируют вестибулярный аппарат. Творческая атмосфера способствует развитию внимания и воображения.		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.
корректирующее занятие	занятие в бассейне	спортивное занятие		секция	коммерческий урок	коммерческий урок
Возраст детей с 9 до 13 лет					Дополнительные занятия	
Силовой класс	Стрейч	Красивая осанка	Круговая тренировка	Танц-микс	! Координация и баланс	Творческая мастерская
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.	Специальный комплекс упражнений позволяет развить чувство равновесия, качественно улучшить ориентацию в пространстве, повысить ловкость и концентрацию внимания, снизить вероятность травм и ушибов.	Занятие способствует развитию творческого мышления, моторики, речи, внимания и воображения. Урок включает в себя рисование, лепку, оригами и т.д.(в зависимости от темы занятия).
спортивное занятие	специальное занятие	корректирующее занятие	спортивное занятие	танцевальное занятие	секционное занятие	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