

Время работы игровой комнаты: будни - с 09:00 до 21:00, выходные - с 10:00 до 21:00

Тема дня/ Время	13.05 Понедельник	14.05 Вторник	15.05 Среда	16.05 Четверг	17.05 Пятница
	День аквагрима	День оригами	День поделок	День раскрасок	День настольных игр
зал 11:30	игровая комната Творческая палитра (3-5 лет) Юля 55 минут	СПТ Детская йога (3-5 лет) Юля 30 минут	СПТ Маленькие спортсмены (3-5 лет) Элина 30 минут		СПТ Ритмика (3-5 лет) Элина 30 минут
зал 12:00			игровая комната Творческая палитра (3-5 лет) Элина 55 минут		
зал 16:00		Зал №1 ! Флорбол (с 7 до 13 лет) Костя 55 минут	Улица ! Хоккей (с 5 лет) Костя 55 минут		
	<p>Художественная гимнастика Возраст детей: с 4 лет</p> <p>Обучение, выполненное под музыку, различных гимнастических и танцевальных упражнений без предметов, а также с предметом (бумбала, обруч, мяч, булава, лента).</p> <p>Художественная гимнастика способствует развитию координации, элегантности, гибкости, пластичности, выносливости, правильной осанке.</p> <p>Тренер: Мастер спорта по художественной гимнастике. Призер и победитель соревнований по художественной гимнастике.</p> <p>Запись и подробная информация на рецепции клуба.</p>			15:50 СПТ *! Латина (9-13 лет) Элина 55 мин	
зал 16:45				Зал №2 *! Художественная гимнастика (3-8 лет) Юля 55 мин	
зал 17:00				17:00 СПТ Укрепляй-ка (3-5 лет) Роза 30 минут	Зал №1 *! Роллер слалом (продвинутый уровень) Костя 55 мин
зал 17:15		Зал №1 ! Йога в гамаках (продвинутый уровень) Кристина 55 мин	СПТ Игротека (3-5 лет) Юля 30 минут		
зал 17:30		СПТ Маленькие спортсмены (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ *! Спортивные балльные танцы (3-8 лет) Элина 55 мин	СПТ Фитбол (6-13 лет) Роза 45 минут	СПТ *! Спортивные балльные танцы (3-8 лет) Элина 55 мин
зал 18:00	Зал №1 *! Роллер слалом (продвинутый уровень) Костя 55 мин	Зал №2 *! Студия Уличных танцев (от 6 лет) Кристина 55 минут	СПТ ! Футбол (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин		
	СПТ Прямая спинка & здоровые ножки (3-8 лет) Юля 30 минут		Зал №2 *! Художественная гимнастика (3-8 лет) Юля 55 мин		СПТ ! Футбол (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин
	бассейн Swimming (7-9 лет)		бассейн Swimming (10-13 лет)	игровая комната Творческая палитра (3-8 лет) Роза 30 минут	бассейн Swimming (5-6 лет)
зал 19:00	Зал №2 *! Футбол (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин	Зал №2 Стрейч (6-13 лет) Кристина 45 минут	СПТ Детская йога (6-8 лет) Юля 45 минут		СПТ *! Роллер слалом (начальный уровень) Костя 55 мин
	Зал №1 Функциональный тренинг (9-13 лет) Юля 45 минут	Кардио зона ! Школа триатлона (9-13 лет) Костя		СПТ *! Корректирующая гимнастика (3-8 лет) Роза 55 мин	
зал 20:00					СПТ Прыгуны (3-8 лет) Костя 45 минут
запись в ДК	! Спортивные балльные танцы (от 8 лет) Элина	! Секция Роллер слалом (от 4 лет) Костя	Художественная гимнастика! (от 3 лет) Юля		

Условные обозначения:

	занятия для детей 3-5 лет
	занятия для детей 3-8 лет
	занятия для детей 6-8 лет
	занятия для подростков 9-13 лет
	занятие по боевым искусствам
	занятие в бассейне
	секционное занятие по предварительной записи и оплате-секция открыта!
	секционное занятие по предварительной записи и оплате-идёт набор!
	коммерческий урок

Dr. LODER
DeLuxe Fitness АКАДЕМИЧЕСКАЯ

Dr. LODER DeLuxe Fitness Center

СПОРТИВНЫЕ БАЛЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Студия «Спортивные балльные танцы».
Вальс, полька, ча-ча-ча и самба, джайв и диско – вот лишь неполный перечень танцев, которым обучают профессиональные педагоги в нашей танцевальной студии.

Танцы для детей – это возможность сформировать красивую фигуру, походку, развить координацию, а также прекрасный способ выразить свои эмоции. Занятия, проводящиеся в небольших группах, позволяют педагогу уделять больше внимания каждому ребёнку, а проверенная временем программа обучения, даст возможность участвовать в официальных конкурсах по балльным танцам Московской Федерации Танцевального Спорта, набирать баллы и зарабатывать танцевальные разряды.

По данному направлению проводятся персональные и секционные занятия. Приглашаем детей с 4 лет. Для подробной информации в контакте с нами.

Dr. LODER DeLuxe Fitness Center

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr.LODER ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

25 мая

Начало регистрации участников: **11:00**
Старт соревнований: **12:00**
Место проведения: **Dr.LODER «Белорусская»**

Запись и подробная информация на рецепции клуба.

Возраст детей с 3 до 5 лет						
Маленькие спортсмены	Укрепляй-ка	Ритмика	Игротека	Футбол	! Секция Роллер-слалом	!"Студия Балета"
Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. 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 ребенка. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии позволит ребенку научиться импровизировать и гармонично двигаться под музыку.	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Секция Футбол. Обучение начальным навыкам владения мячом, пасы, ведение, обводка, тренировка выносливости, скоростных качеств, координационных способностей и равновесия.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический экзерсис, Разучивание сценических номеров, Гимнастика.
спортивное занятие	корректирующее занятие	танцевальное занятие	игровое занятие	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
SWIMMING	Диско-тайм	Детская йога		! Секция Художественная гимнастика	!Корректирующая гимнастика	! Творческая палитра
В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и многое другое на одном уроке.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.		Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.	Рисование, лепка, оригами, раскрывают творческий потенциал ребенка. Обучение восприятию искусства через собственную изобразительную деятельность.
занятие в бассейне	Танцевальное занятие	специальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	Коммерческий урок
Возраст детей с 6 до 8 лет						
Фитнес-урок	Прямая спinka& здоровье ножки	Стретч	Фитбол	! Секция Художественная гимнастика	! Флорбол	!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.	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.	Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основным мышечных групп.	Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Флорбол - командный вид спорта, аналог хоккея, но в кроссовках и в зале. Занятие направлено на обучение основным навыкам флорбола (хоккея), способствует развитию ловкости, скорости, выносливости, резкости. Подходит как для мальчиков, так и для девочек	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.
спортивное занятие	корректирующее занятие	функциональное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Игровой Бум	Детская йога	Диско-тайм		!"Студия Балета"	! Секция Роллер-слалом	! Секция Роллер-слалом
Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.		Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический экзерсис, Разучивание сценических номеров, Гимнастика.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.
игровое занятие	специальное занятие	Танцевальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Возраст детей с 9 до 13 лет						
Силовой класс	Суперпресс	Красивая осанка	Стретч		! Флорбол	! Школа Триатлона
Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный.	Силовое занятие, направленное на укрепление мышц брюшного пресса и спины.	Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.		Флорбол - командный вид спорта, аналог хоккея, но в кроссовках и в зале. Занятие направлено на обучение основным навыкам флорбола (хоккея), способствует развитию ловкости, скорости, выносливости, резкости. Подходит как для мальчиков, так и для девочек	Один из самых популярных на данный момент видов спорта. Наши юные спортсмены во время тренировок улучшат свою выносливость, силу и скорость. Итогом тренировок будет преодоление дистанции триатлона
силовое занятие	силовое занятие	корректирующее занятие	специальное занятие		секционное занятие	секционное занятие
Фитнес-игра	Танц Микс	Аэробика-микс		! Уличные танцы	! Kids FT	Спортивные балльные танцы
Занятие, включающее в себя популярные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол и т.д.)	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, улучшают общий тонус, координацию, равновесие.	Элементы классической, степ-аэробики, использование гимнастических мячей. Изучение базовых шагов, кардиотренировка.		Современные танцы для подростков. Подготовка танцевальных номеров для выступления на концертах.	Функциональная тренировка нового формата. Использование упражнений из экстремальных видов спорта и боевых искусств, позволят сделать тренировку максимально интересной, интенсивной и полезной. А ты готов стать самым сильным в классе?	Студия "Спортивные балльные танцы". Вальс, полька, ча-ча-ча и самба, джайв и диско - вот лишь неполный перечень танцев, которым обучают в нашей студии
игровое занятие	танцевальное занятие	аэробное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Функциональный тренинг	SWIMMING				Латина	Йога в гамаках!
Скорость, сила, выносливость и ловкость-это те физические качества, которые мы будем развивать на одном уроке.	Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде.Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.				Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов балльных танцев: европейской и латиноамериканской программы.	В специальном гамаке дети выполнят различные асаны и крии, конструкция гамак позволяет делать все их легче, увлекательнее и эффективнее. При систематических занятиях йогой в гамаках у детей укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, улучшается гибкость, координация. Дети становятся спокойнее и сосредоточеннее.
силовое занятие	занятие в бассейне					
Тренеры Детского клуба:						
Кольханов Константин	Павлова Роза	Ветюгова Юлия	Сёмка Элина			
КМС по регби, КМС по большому теннису, неоднократный участник и призер турниров по хоккею с шайбой. Сертификат ФФАР детский фитнес 1-9 лет, 9-16 лет и стретчинг. Стаж работы более 8 лет. Направления: силовой, функциональный тренинг, ОФП, игровые, развивающие, корректирующие тренировки, тренировки по роликам и специальному ОФП для хоккеистов, сухие хоккейные тренировки, проведение детских праздников и клубных мероприятий. Набор в секцию футбол 3-5 лет, роликовые коньки 2,5-13 лет, функциональные тренировки для подростков 9-13 лет.	Выпускница МГПУ, дипломированный специалист по адаптивной физической культуре, корректирующие занятия, реабилитация после травм, логоритмика. Набор в секцию корректирующая гимнастика. Силовые, игровые, функциональные тренировки. ЛФК	КМС по художественной гимнастике, участник студенческого танцевального коллектива "Вдохновение". Дипломированный инструктор детского фитнеса. Направления: художественная гимнастика, детская йога, общеразвивающие тренировки, растяжка, творческие направления. Набор в секцию: художественная гимнастика.	КМС по спортивным танцам (действующий спортсмен). Студент РГУФКСИТ. Педагог по спортивным балльным танцам, стретчингу, школе шлагата. Персональные тренировки по современным балльным танцам, латине, шлагату. Постановка парных танцев, подготовка к участию в соревнованиях.			