

Время работы игровой комнаты: будни 9:00-21:00, выходные и праздничные дни 10:00-21:00.

Тема дня/Время	13.05 Понедельник День рисования	14.05 Вторник День настольных игр	15.05 Среда День лепки	16.05 Четверг День вежливости	17.05 Пятница День здоровья	18.05 Суббота День танцев	19.05 Воскресенье День подвижных игр
зал 10:00						☀ виртуальный зал Песочная анимация (от 3 лет) Мария 55 минут зал №2	
зал 12:00			детская комната Почемучки (3-5 лет) Людмила 30 минут	☀ детская комната Литературный калейдоскоп (3-5 лет) Людмила 55 минут		Укрепляй-ка (3-5 лет) Мария 30 минут	
			виртуальный зал ! Логопедия (с 4 лет) Татьяна 55 минут			Dr. LODER DeLuxe Fitness КОРОЛЕВ	
зал 14:00			☀ детская комната Фитнес продлёнка (с 6 лет) Людмила	☀ детская комната Фитнес продлёнка (с 6 лет) Людмила		зона ринга ! Шахбкс (6-13 лет) Даниил 55 минут	
зал 15:00			 <p>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 ресепшн клуба.</p>				виртуальный зал ! Логопедия (с 4 лет) Татьяна 55 минут
зал 16:00	аква-зона ! Водное поло (7-13 лет) Марина 55 минут	аква-зона ! Спортивное плавание (9-12 лет) Сергей 55 минут				аква-зона ! Водное поло (7-13 лет) Марина 55 минут	аква-зона ! Спортивное плавание + Водное поло (11-13 лет) Сергей 55 минут
зал 17:00	Swimming (9-13 лет) Жанна 45 минут	Swimming (4-7 лет) Михаил Б. 45 минут	Swimming (6-8 лет) Руслан 45 минут	Swimming (9-13 лет) Сергей 45 минут	Swimming (4-7 лет) Руслан 45 минут	Swimming (6-8 лет) Сергей 55 минут	Игротека (3-5 лет) Татьяна 30 минут
						☀ виртуальный зал Творческий мастер-класс (с 5 лет) Мария 55 минут	танцевальный зал ! Художественная гимнастика (с 4 лет) Марьям 45 минут
						☀ виртуальный зал ! Пилатес Кидс (с 3 лет) Наталья 55 минут	детская комната ! Творческая мастерская (3-8 лет) Татьяна 55 минут
зал 18:00	танцевальный зал Хореография (3-8 лет) Олеся 30 минут	аква-зона ! Спортивное плавание + Водное поло (11-13 лет) Сергей 55 минут зал №2	зал №2 Фитбол (9-13 лет) Юлия 45 минут	аква-зона ! Спортивное плавание + Водное поло (11-13 лет) Сергей 55 минут	зал №2 ! Гимнастика в гамаках (6-8 лет) Юлия 55 минут		
		☀ Супер пресс (9-13 лет) Мария 30 минут					
	зал Б.И. Дзюдо (6-13 лет) Екатерина 45 минут	☀ детская комната Творческая мастерская (3-8 лет) Татьяна 55 минут	зал Б.И. ! Самооборона (6-13 лет) Екатерина 45 минут	танцевальный зал Йога (6-13 лет) Олеся 45 минут	зал Б.И. Самооборона (6-13 лет) Екатерина 45 минут		
зал 18:30		☀ танцевальный зал ЛФК (6-8 лет) Мария 45 минут				детская комната Фитнес для ума (6-8 лет) Мария 45 минут	
зал 19:00	зал Б.И. Стрейч (9-13 лет) Олеся 45 минут		зал №2 Прямая спинка & здоровые ножки (6-8 лет) Юлия 45 минут	детская комната Этикет для малышей (3-5 лет) Людмила 30 минут	зал № 2 ! Йога в воздухе (8-13 лет) Юлия 55 минут	 <p>ПЕСОЧНАЯ АНИМАЦИЯ По данному направлению проводятся индивидуальные занятия.</p>	
	☀ детская комната Творческая палитра (6-8 лет) Мария 55 минут	зал Б.И. ! Каратэ (6-13 лет) Кирилл 55 минут		танцевальный зал Силовой класс (9-13 лет) Юлия 45 минут	зал Б.И. ! Каратэ (3-5 лет) Кирилл 55 минут		
зал 19:15			детская комната Литературный калейдоскоп (3-8 лет) Людмила 30 минут		☀ детская комната Ниткография (3-8 лет) Татьяна 55 минут		

Условные обозначения:

	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 (платный) урок-без предварительной записи
!	секционное занятие по предварительной записи (в карту не входит (платное)) идет набор!
	секционное занятие по предварительной записи (в карту не входит (платное)) секция открыта!
	мастер-класс (Стоимость: 1000 Р)

Возраст детей с 3 до 5 лет				Дополнительные занятия	
Маленькие спортсмены	Литературный калейдоскоп	Игротека	Хореография	☀ Песочная анимация	! Школа шпагата
Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы.	Занятие учит ребенка правильному формированию мысли, аналитическому мышлению, а также развивает культуру речи и повышает литературную эрудицию.	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии позволит ребенку научиться импровизировать и гармонично двигаться под музыку.	Развитие общей моторики и пластики, координации движений, фантазии, образного мышления и творческих способностей ребенка. Развивает усидчивость и помогает сконцентрировать внимание.	В кратчайшие сроки мы научим даже самых маленьких всем видам шпагатов: поперечному, продольному, вертикальному, в прыжке, стоя.
спортивное занятие	специальное занятие	игровое занятие	танцевальное занятие	специальное занятие	секционное занятие
Укрепляй-ка	Почемучки	Swimming	Этикет для малышей	! Школа раннего развития	! Логопедия
Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Занятие повышает общую эрудицию, развивает логику мышления, пытливість ума, умение формировать предложения и вопросы.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	На занятиях учат правильному поведению дома, на улице, в гостях, а так же соблюдению правил дорожного движения.	Урок, включающий в себя пальчиковые, логические игры и упражнения, творчество, массаж ручек, игры для развития мелкой моторики, а также музыкальные и фитнес игры.	Занятие с логопедом. Постановка произношения звуков.
корректирующее занятие	специальное занятие	занятие в бассейне	специальное занятие	секционное занятие	секционное занятие
			☀ Ниткография	☀ Творческая мастерская	! Каратэ
			Ниткография - рисование нитями. На занятии у детей формируется умения подобрать цветовую палитру, совершенствовать мелкую моторику, а также воспитывать положительное восприятие процесса творчества.	Тренировка мелкой моторики, пластичности пальцев, развитие памяти, речи, воображения. Использование «пальчикового» театра, игрушек, разнообразного материала делает урок интересным и веселым.	Специальная физическая подготовка (СФП) Подготовка чемпионов и Мастеров Каратэ. Углубленное изучение техники ведения боя. Выезд на соревнования, получение поясов.
			специальное занятие	специальное занятие	секционное занятие
Возраст детей с 6 до 8 лет					
ДФК	Прямая спинка & здоровые ножки	Йога	Фитнес для ума	! Гимнастика в гамаках	! Школа шпагата
Комплекс физических упражнений, которые оказывают общеоздоровительное и укрепляющее действие на детский организм.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Знакомство с йогой происходит в веселой игровой форме. Развивает гибкость, правильную осанку, координацию движений и способность к концентрации.	Занятие предлагает эффективные методики по развитию памяти, внимания, скоротечности. При помощи спец. игровых методик и простых упражнений ребенок сможет увеличить объем памяти и скорость чтения, узнать секреты запоминания.	Формирование правильной осанки, исправление уже имеющихся дефектов. Развитие гибкости и мышечной силы, улучшение координации и пластики. Обучение правильному дыханию и умению расслабляться.	В кратчайшие сроки мы научим даже самых маленьких всем видам шпагатов: поперечному, продольному, вертикальному, в прыжке, стоя на руках и т.д.
корректирующее занятие	корректирующее занятие	специальное занятие	развивающее занятие	секционное занятие	секционное занятие
Самооборона	Танц-класс	Хореография	Акробатика	! Чудо баланс	! Школа танцев
Это наука обороны, а не нападения. Этот урок не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.	Танцевальные стили, дуэтные в настоящее время, отвечающие актуальным веяниям в музыке. Эти танцы могут быть созданы 10-60 лет назад, но благодаря динамичности развития, остаются востребованы и сегодня.	Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии позволит ребенку научиться импровизировать и гармонично двигаться под музыку.	Динамичная тренировка, которая развивает координацию движений, формирует у детей смелость и уверенность в себе. Здесь можно научиться многим интересным элементам.	Занятие с использованием нестабильных платформ для проработки всех групп мышц и развития равновесия.	Изучение различных стилей современных танцев, постановка танцевальных номеров.
боевое искусство	танцевальное занятие	танцевальное занятие	спортивное занятие	секционное занятие	секционное занятие
				! Пилатес Кидс	☀ Фитнес продленка
				Физическая нагрузка, способная решить и предупредить возникновение проблем, касающихся опорно-двигательного аппарата. Главная цель - избавление от негативных привычек в осанке, восстановление нервного и мышечного равновесия.	Урок, включающий в себя творческое задание, подготовку домашнего задания, внеклассное чтение, спортивный урок по расписанию (в бассейне).
				секционное занятие	специальное занятие
			☀ Современные танцы	! Каратэ	☀ Творческая палитра
			Изучение современных стилей танцев. Этот урок помогает укрепить тело, а также обрести уверенность в себе, развить, грацию и легкость движения.	Специальная физическая подготовка (СФП) Подготовка чемпионов и Мастеров Каратэ. Углубленное изучение техники ведения боя. Выезд на соревнования, получение поясов.	Тренировка мелкой моторики, пластичности пальцев, развитие памяти, речи, воображения. Использование «пальчикового» театра, игрушек, разнообразного материала делает урок интересным.
			Танцевальное занятие	секционное занятие	специальное занятие
Возраст подростков с 9 до 13 лет					
Фитбол	Суперпресс	Акробатика	Стрейч	! Шахбокс	! Школа танцев
Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основных мышечных групп.	Силовое занятие, направленное на укрепление мышц брюшного пресса и спины.	Динамичная тренировка, которая развивает координацию движений, формирует у детей смелость и уверенность в себе. Здесь можно научиться многим интересным элементам.	Занятие нормализует тонус различных групп мышц. Развивает хорошую гибкость, формирует правильную осанку, улучшает подвижность суставов и эластичность связок.	Достаточно молодой вид спорта. Его придумали в Германии, соединив бокс с шахматами. Кажется бы, высокоинтеллектуальная игра и взрывчатый бой - вещи не совместимые. Но, тем не менее, игра нашла свое применение во многих странах мира.	Изучение современных стилей танцев. Этот урок помогает укрепить тело, а так же обрести уверенность в себе, развить, грацию и легкость движения.
функциональное занятие	специальное занятие	спортивное занятие	развивающее занятие	секционное занятие	танцевальное занятие
Силовой класс	Дзюдо	Йога		! Йога в воздухе	! Школа шпагата
Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный.	Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	Это занятие направлено на снятие напряжения у детей, гиперактивности. Через движение дети познают свое тело и становятся более гармоничными.		Формирование правильной осанки. Развитие гибкости и мышечной силы, улучшение координации и пластики. Обучение правильному дыханию и умению расслабляться.	В кратчайшие сроки мы научим даже самых маленьких всем видам шпагатов: поперечному, продольному, вертикальному, в прыжке, стоя на руках и т.д.
силовое занятие	боевое искусство	специальное занятие		секционное занятие	секционное занятие
				! Художественная гимнастика	! Самооборона
				Обучение выполнению под музыку различных гимнастических упражнений без предмета, а также с предметом (булава, скакалка, мяч, обруч, лента).	Основы безопасности для подростков, включающие изучение поведения в конфликтных ситуациях, предотвращение их и эффективные приемы нейтрализации угрозы.
				секционное занятие	секционное занятие