

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОГО КЛУБА										с 9 по 15 сентября	
График работы детского клуба: будни с 10.00 до 21.00; выходные дни с 10.00 до 16.00											
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 Групповых программ №2 <b>Маленькие спортсмены (3-5)</b> Елизавета 30 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Ритмика (3-5)</b> Елизавета 30 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Растяжка (3-5)</b> Елизавета 30 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Укрепляй-ка (3-5)</b> Елизавета 30 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Игротека (3-5)</b> Юлия 30 минут	12:00	Зал Групповых программ №2 <b>Маленькие спортсмены (3-5)</b> Арина 30 минут	Зал Групповых программ №3 <b>Ритмика (3-5)</b> Елизавета 30 минут			
	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Ролики</b> Юлия 55 минут	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Классического балета</b> Елизавета 55 минут	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Шпагата</b> Арина 55 минут	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Классического балета</b> Елизавета 55 минут	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Классического балета</b> Елизавета 55 минут		13:15	бассейн <b>Swimming (3-8)</b>	бассейн <b>Swimming (3-8)</b>		
17:00	бассейн <b>Swimming (7-13)</b>		бассейн <b>Swimming (7-13)</b>		бассейн <b>Swimming (7-13)</b>	14:15		Зал Групповых программ №2 <b>Силовой класс (6-13)</b> Арина 45 минут	Зал Групповых программ №3 <b>Круговая тренировка (6-13)</b> Елизавета 45 минут		
	Зал Групповых программ №2 <b>Силовой класс (6-13)</b> Юлия 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Стрейч (6-13)</b> Юлия 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Фитнес-урок (6-13)</b> Арина 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Фитбол (6-13)</b> Елизавета 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Красивая осанка (6-13)</b> Елизавета 45 минут		16:00	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Шпагата</b> Арина 55 минут	Зал Групповых программ №2 <b>! Секция Студия Классического балета</b> Елизавета 55 минут		
18:15	бассейн <b>Swimming (9-13)</b>	бассейн <b>Swimming (9-13)</b>	бассейн <b>Swimming (9-13)</b>	бассейн <b>Swimming (9-13)</b>	бассейн <b>Swimming (9-13)</b>	19:00			Зал Групповых программ №2 <b>Игротека (3-8)</b> Юлия 30 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Диско-тайм (3-8)</b> Арина 30 минут	Зал Групповых программ №3 <b>Прямые спинки &amp; здоровые ножки (3-8)</b> Елизавета 30 минут
	Зал Групповых программ №2 <b>Силовой класс (6-13)</b> Юлия 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Стрейч (6-13)</b> Юлия 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Фитнес-урок (6-13)</b> Арина 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Фитбол (6-13)</b> Елизавета 45 минут	Зал Групповых программ №2 <b>Красивая осанка (6-13)</b> Елизавета 45 минут		20:00	Детская комната <b>Квиллинг</b> Юлия 55 минут	Детская комната <b>Квиллинг</b> Юлия 55 минут	Детская комната <b>Творческая мастерская</b> Арина 55 минут	Детская комната <b>Творческая мастерская</b> Елизавета 55 минут
	Детская комната <b>Квиллинг</b> Юлия 55 минут	Детская комната <b>Квиллинг</b> Юлия 55 минут	Детская комната <b>Творческая мастерская</b> Арина 55 минут	Детская комната <b>Творческая мастерская</b> Елизавета 55 минут	Детская комната <b>Творческая мастерская</b> Елизавета 55 минут						

### Условные обозначения:

	занятия для детей 3-5 лет
	занятия для детей 3-8 лет
	занятия для детей 6-8 лет
	занятия для подростков 6-13 лет
	занятия для подростков 9-13 лет
	секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит)-секция открыта
	коммерческий урок-по записи и оплате(1000р.)

# БАЛЕТ

С 4 ЛЕТ

Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку, подкорректировать недостатки фигуры и укрепить мышечный корсет.

Для тех детей, которые хотят связать свою жизнь с балетом, мы даем прекрасную базовую подготовку для успешного поступления в хореографическое училище.

**Уроки для детей состоят из трех разделов:**

- **Гимнастика** (выработка гибкости, растяжка, укрепление спины и пресса, развитие выворотности стоп),
- **Классический экзерсис** (упражнения у станка, прыжки, развитие координации, в последствии - упражнения на пуантах),
- **Разучивание сценических номеров.**

Dr. LODER  
ДЕТСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Подробная информация в детском клубе

## ФИТНЕС-ТУР

Стоимость 85 000 руб **в Черногорию**

**21-28 сентября**

**В стоимость включено:**

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

\*авиаперелет не включен

\*Подробности и запись по телефонам  
фитнес-менеджеры: Антонина 8 916 620 53 77  
Валентина 8 917 535 80 02



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОГО КЛУБА

Возраст детей с 3 до 5 лет				Дополнительные занятия		
Маленькие спортсмены	Диско-тайм	Укрепляй-ка	Игротека	! Секция Школа плавания "Умею плавать"	!Секция Маленький гений	!Секция Фит-Крош
Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Занятие для детей 8-13 лет, которые умеют держаться на воде и нырять. Цель занятий: обучить детей плаванию всеми четырьмя основными стилями, усовершенствовать технику, подготовить к первым соревнованиям. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет занятию в бассейне	Занятие с педагогом-первыми ступени к школе. Окружающий мир, подготовка руки к письму, математика.	Занятие для малышей от 1,5 до 3 лет состоит из двух частей: первая часть направлена на развитие мышления, мелкой и крупной моторики, воображения, речи и памяти. Вторая часть включает в себя занятие в спортивном зале в игровой форме, направлена на развитие двигательных качеств и основных видов движений, координации и ловкости.
спортивное занятие	танцевальное занятие	корректирующее занятие	игровое занятие	секция	секция	секция
Детская йога	Растяжка	Swimming	Студия классического балета	!Секция Школа плавания "Дельфинята"	! Секция Каратэ киокушинкай	Творческая мастерская
Укрепление мышц и растяжка. Улучшение осанки и координации. А так же дыхание, направленное на здоровое развитие дыхательного аппарата.	Занятие направлено на развитие гибкости.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Упражнения у станка, прыжки, развитие координации, упражнения на пуантах. Разучивание сценических номеров. Выработка гибкости, растяжка, укрепление спины и пресса, развитие выворотности стоп.	Занятие для детей от 4 до 7, которые не умеют плавать. Обучаем Вашего ребенка уверенно держаться на воде, азам техники плавания кролем и на спине. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет проплыть 50 метров без поддерживающих устройств. Далее перевод во 2 группу - "Умею плавать" после проплытия 25 метров на занятии в бассейне	Занятия направлены на изучение элементов японского боевого искусства, обеспечивающее гармоничное развитие личности путем освоения боевой техники и базовых философских принципов единоборства.	Изготовление красочных поделок, развитие фантазии, внимания и мелкой моторики. Занятия в мастерской помогут ребенку развить интеллектуальные и творческие способности, а также проявить свою индивидуальность в каждом творении.
спортивное занятие	спортивное занятие	занятие в бассейне	секция	секция	секция	коммерческий урок
Возраст детей с 6 до 8 лет				Дополнительные занятия		
Фитнес-урок	Прямая спинка&здоровые ножки	Игровой бум	Фитбол	! Секция Студия современного танца	!Секция Роллер слалом	! Секция 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.	Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основных мышечных групп.	Обучение самым модным танцевальным направлениям, подготовка показательных номеров.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия. Для занятий приносить полки коммерческий урок	Обучение самым современным танцевальным стилям и направлениям. Подготовка танцевальных номеров к выступлениям.
танцевальное занятие	функциональное занятие	игровое занятие	функциональное занятие	секция	коммерческий урок	секция
Диско-тайм	Акробатика	Swimming		Студия классического балета	! Секция Настольный теннис	! Секция Бокс
Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.	Занятия акробатикой позволяют приобрести силу, гибкость, пластичность движений и выносливость, развить все мышцы тела.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.		Упражнения у станка, прыжки, развитие координации, упражнения на пуантах. Разучивание сценических номеров. Выработка гибкости, растяжка, укрепление спины и пресса, развитие выворотности стоп.	Обучение основам настольного тенниса, совершенствование техники и спортивного мастерства.	Бокс с элементами ОФП для самых юных спортсменов. Бокс научит ребенка как со скоростью и изяществом перехитрить противника. Способствует развитию физической силы и повышению уверенности в себе.
танцевальное занятие	специальное занятие	занятие в бассейне		секция	секция	секция
Возраст детей с 9 до 13 лет				Дополнительные занятия		
Силовой класс	Стрейч	Красивая осанка	Фитнес-игра	Студия классического балета	!Секция Роллер слалом	! Секция Хип-Хоп
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, включающее в себя популярные спортивные игры(волейбол, футбол, баскетбол, стритбол и т.д.)	Упражнения у станка, прыжки, развитие координации, упражнения на пуантах. Разучивание сценических номеров. Выработка гибкости, растяжка, укрепление спины и пресса, развитие выворотности стоп.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия. Для занятий приносить полки коммерческий урок	Обучение самым современным танцевальным стилям и направлениям. Подготовка танцевальных номеров к выступлениям.
спортивное занятие	специальное занятие	корректирующее занятие	игровое занятие	секция	коммерческий урок	секция
Танц-микс	Swimming	Акробатика	! Секция Школа плавания "Умею плавать"	!Секция Школа плавания "Дельфинята"	! Секция Самооборона	! Секция Юный атлет(12-14 лет)
Это микс самых модных и актуальных направлений современных танцев. Танцы дают детям музыкальное и эмоциональное развитие, улучшают физические данные: повышают пластичность, формируют правильную осанку, координацию, равновесие.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Занятия акробатикой позволяют приобрести силу, гибкость, пластичность движений и выносливость, развить все мышцы тела.	Занятие для детей 8-13 лет, которые умеют держаться на воде и нырять. Цель занятий: обучить детей плаванию всеми четырьмя основными стилями, усовершенствовать технику, подготовить к первым соревнованиям. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет проплыть 500 метров без остановки.	Занятие для детей от 4 до 7, которые не умеют плавать. Обучаем Вашего ребенка уверенно держаться на воде, азам техники плавания кролем и на спине. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет проплыть 50 метров без поддерживающих устройств. Далее перевод во 2 группу - "Умею плавать" после проплытия 25 метров на занятии в бассейне	Освоение основных приемов единоборств. Занятия не только помогают развиваться физически, но и формируют характер, вырабатывая такие качества как целеустремленность, сдержанность, решительность и уверенность в себе.	Занятие проводится в тренажерном зале. Обеспечивает повышение физической подготовки подростков, силовых качеств и выносливости.
специальное занятие	занятие в бассейне	специальное занятие	занятие в бассейне	занятие в бассейне	секция	секция