

График работы детского клуба: будни с 10.00 до 21.00; выходные дни с 10.00 до 16.00

Время	13.05 Понедельник	14.05 Вторник	15.05 Среда	16.05 Четверг	17.05 Пятница	Время	18.05 Суббота	19.05 Воскресенье
зал	Зал Групповых программ №2 Укрепляй-ка (3-5) Елена 30 минут		Зал Групповых программ №2 Игротека (3-5) Елена 30 минут	Зал Групповых программ №2 Детская йога (3-5) Анастасия 30 минут	Детская комната Оригами (3-8) Елена 55 минут	зал	Детская комната ! Секция Маленький гений (4-6) Юлия 55 минут	
зал			Детская комната ! Секция Маленький гений (4-6) Юлия 55 минут			зал	бассейн Школа плавания "Дельфинята"	
зал	Зал Групповых программ №2 ! Секция Фит-Крош (от 1,5 до 3) Юлия 55 минут		Зал Групповых программ №2 ! Секция Фит-Крош (от 1,5 до 3) Юлия 55 минут			зал	Зал Групповых программ №2 Маленькие спортсмены (3-5) Юлия 30 минут	Зал Групповых программ №2 Игротека (3-5) Анастасия 30 минут
зал	Тренажерный зал ! Секция Юный Атлет (12-14) Виталий 55 минут	Зал Групповых программ №2 ! Секция Настольный теннис с 6 лет Анастасия 55 минут	Тренажерный зал ! Секция Юный Атлет (12-14) Виталий 55 минут			зал		Зал Групповых программ №2 Силовой класс (6-13) Анастасия 45 минут
зал			Зал Групповых программ №1 ! Секция Роллер слалом с 6 лет Юлия 55 минут		Зал Групповых программ №2 Укрепляй-ка (3-5) Елена 30 минут	зал	Зал Групповых программ №2 Танц-микс (6-13) Рауф 45 минут	бассейн Swimming kids
зал	Зал Групповых программ №1 ! Секция Бокс с 5 лет Виталий 55 минут		Зал Групповых программ №2 ! Секция Самооборона (9-13) Елена 55 минут		Зал Групповых программ №1 ! Секция Бокс с 5 лет Виталий 55 минут	зал	Зал Групповых программ №2 ! Секция Студия современного танца от 6 лет Рауф 55 минут	
зал	Зал Групповых программ №2 Фитнес-игра (6-13) Елена 45 минут	Зал Групповых программ №2 Акробатика (6-13) Анастасия 45 минут		Зал Групповых программ №2 Фитбол (6-13) Юлия 45 минут	Зал Групповых программ №2 ! Секция Самооборона (9-13) Елена 55 минут	зал	бассейн Swimming kids	
зал				бассейн Swimming (9-13)		зал		Зал Групповых программ №1 ! Секция Настольный теннис с 6 лет Анастасия 55 минут
зал		Зал Групповых программ №2 Детская йога (3-8) Анастасия 30 минут		Зал Групповых программ №2 Стрейч (6-8) Юлия 30 мин	Зал Групповых программ №2 Прямые спинки & здоровые ножки (6-13) Юлия 45 минут	зал		Зал Групповых программ №1 ! Секция Акробатика с 6 лет Анастасия 55 минут
зал			Зал Групповых программ №2 Диско тайм (3-8) Рауф 30 минут			зал		
зал	бассейн Swimming (9-13)		бассейн Swimming (3-8)		бассейн Swimming (9-13)			
зал	Детская комната Квиллинг Юлия 55 минут	Детская комната Оригами (3-8) Анастасия 55 минут	Детская комната Квиллинг Юлия 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
- ★ Творческий мастер-класс (платное занятие, 1000р)
- ★ коммерческий урок-по записи и оплате(500р.)
- ! секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит)-идет набор
- ! секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит)-секция открыта

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	Диско-тайм	Укрепляй-ка	Игротека	! Секция Школа плавания "Умеем 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 от 5 до 13, 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.	Занятие с педагогом-первые 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	занятие в бассейне	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 5-13 лет. 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.	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	занятие в бассейне	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 основным 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 ролики.	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 пережить 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 ролики.	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 "Умеем 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 от 5 до 13, 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.	Занятие для детей 5-13 лет, которые умеют плавать. 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.	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