

Расписание занятий Детского клуба с 12 февраля 2018

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
9.00 - 12.00		Беби клуб (1,5-3) NEW !!! (Оксана) Игровая комната		Беби клуб (1,5-3) NEW !!! (Оксана) Игровая комната		
11.00 - 12.30	!!! Идет набор в группы !!! Водное поло, Коррекция спины и Беби клуб Справки по тел. 8-967-269-00-20					Дельфины Профи (7-12) (Дмитрий) Бассейн
16:00 - 17:00	Акробатика (8-14) (Валентина) Зал №3	Play English (4-6) (Наталья) Зал №1	Акробатика (8-14) (Валентина) Зал №3	Play English (4-6) (Наталья) Зал №1	Акробатика (8-14) (Валентина) Зал №3	
17:00 - 17:45	Zumba® Kids (7-12) (Анна ZIN™) Зал №2	Худ. гимнастика (3,5-5) (Наталья) Зал №2		Худ. гимнастика (3,5-5) (Наталья) Зал №2	Zumba® Kids (7-12) (Анна ZIN™) Зал №2	
17:00 - 18:00	Кувырком (5-7) (Валентина) Зал №1	Дельфины (8-13) (Анастасия С.) Бассейн	Кувырком (5-7) (Валентина) Зал №1	Дельфины (8-13) (Анастасия С.) Бассейн	Кувырком (5-7) (Валентина) Зал №1	
	Дельфины (7-12) (Илья) Бассейн	Возможность оставить ребенка под присмотром няни в игровой комнате			Коррекция спины NEW !!! 45 мин (от 6 лет) (Мария) Зал №3	
	Дельфины Профи (7-12) (Дмитрий) Зал №3+Бассейн	с 17:00 до 21:00 - по будним дням, с 11:00 до 15:00 - по субботам и воскресеньям			Дельфины Профи (7-12) (Дмитрий) Бассейн	NEW !!! Водное поло (6-13 лет) (Алена) №3+Бассейн
17:30 - 18:30		Mix Fight (5-12) (Роман М.) Зал №3		Mix Fight (5-12) (Роман М.) Зал №3		
18:00 - 19:00	Fit-boxing (6-10) (Роман) Зал №3	Веселые рыбки (5-7) (Анастасия С.) Бассейн	Fit-boxing (6-10) (Роман) Зал №3	Fit-boxing (6-10) (Роман) Зал №2	Zumba® Kids Jr. (4-6) 45 мин (Анна ZIN™) Зал №1	
	Zumba® Kids Jr. (4-6) 45 мин (Анна ZIN™) Зал №1		Дельфины (7-12) (Илья) Бассейн	Веселые рыбки (5-7) (Анастасия С.) Бассейн		
18:15 - 19:00		Воздушная гимнастика (4,5-6) (Ольга) Зал №1		Воздушная гимнастика (4,5-6) (Ольга) Зал №1	Правила посещения групповых программ: 1. Приходите на уроки без опозданий - занятия, без разминки могут быть опасны для вашего здоровья. 2. В случае хронических заболеваний перед занятием информируйте об этом инструктора. 3. Бережно относитесь к оборудованию и зеркалам. 4. Посещайте занятия в соответствии с возрастом. 5. Приходите на занятия только в сменной обуви и в спортивной одежде, удобной для выбранных занятий. 6. Возвращайте на место инвентарь и мелкое оборудование. 7. Во время урока слушайте указания инструктора!	
18.30 - 20.00	NEW !!! Водное поло (6-13 лет) (Алена) Бассейн		NEW !!! Водное поло (6-13 лет) (Алена) №3+Бассейн			
19:00		Воздушная гимнастика (7-12) (Ольга) Зал №1		Воздушная гимнастика (4,5-6) (Ольга) Зал №1		
20:00		Воздушная гимнастика (7-12) (Ольга) Зал №1		Воздушная гимнастика (7-12) (Ольга) Зал №1		

ВНИМАНИЕ!!! Группы **Водное поло** и **Беби клуб** проходят **только по предварительной записи!!!**

Запись на каждый урок производится по тел. 8-967-269-00-20 и на рецепции клуба.

Водные программы

Аква малыш (6-18 мес.) - персональные занятия по плаванию для самых маленьких проводит сертифицированный инструктор в специально подготовленной купели (зона «Олимпия») с проточной водой, температура которой регулируется по запросу. Продолжительность занятия 30 минут: 3-5 минут – зарядка-массаж малышу на суше, затем занятие с тренером в воде. После занятия есть возможность погреть ребенка в сауне. Для сопровождающего обязательно наличие сменной обуви. Обязательна предварительная запись!

Веселые рыбки (5-7 лет) - игры на воде с элементами ныряния, водного поло и плавания научат ребенка чувствовать себя комфортно в водной среде и подготовят к обучению технике плавания.

NEW! Водное поло (6-13 лет) - командный вид спорта с мячом, помогает гармонично развивать все крупные группы мышц, выносливость, внимание, координацию и лидерские качества. Обучение техникам спортивного плавания, приемам владения мячом и эффективного передвижения с ним в воде, а также теоретическая часть обучения водному поло и спортивному плаванию.

Дельфины (8-13 лет) - изучение основных элементов и способов спортивного плавания, тренируют выносливость, закаляют и укрепляют мышцы.

Дельфины Профи (7-12 лет) - занятие для подготовленных: продолжительность 75 минут: 30 минут в спортивном зале – разминка, выполнение упражнений на общую физическую подготовку и специфических для плавания упражнений на координацию и гибкость, и 45 минут в бассейне – совершенствование техники плавания, отработка поворотов и стартов.

Единоборства

Fit-boxing (6-10 лет) - на занятиях дети выполняют упражнения на общую физическую подготовку, выносливость, растяжку. Отрабатывается ударная техника рук, выполняются упражнения на внимание и ловкость. Этот вид единоборств отлично тренирует тело, учит самодисциплине.

Mix Fight (5-12 лет) - занятие начинается с разогрева, разминки, растяжки, упражнений на общую физическую подготовку. Затем отрабатываются ударные техники рук и ног на различном оборудовании: грушах, боксерских лапах; проводится обучение приемам борьбы в партере.

Танцевальные программы

Zumba® Kids 45 мин (7-12) - (Анна ZIN™ - сертифицированный инструктор данного направления) - занятие в формате танцевальной фитнес-вечеринки. Дети «зажигают» под музыку с друзьями по своим правилам! В этой программе используются соответствующие возрасту детей музыка и хореография, под которые просто невозможно устоять на месте. Здесь можно забыть о страхе, быть собой и танцевать так, будто тебя никто не видит! Zumba® Kids помогает стать более уверенным в себе, заряжают энергией, развивают внимание и координацию.

Zumba® Kids Jr. 45 мин (4-6 лет) - (Анна ZIN™ - сертифицированный инструктор данного направления) - это веселая танцевально-развлекательная программа, для малышей от 4 до 6 лет, учитывает все возрастные особенности этих маленьких непосед, помогает им научиться легко и задорно двигаться в ритме танца, улучшает координацию и развивает чувство ритма. Класс проходит в игровой форме – это самая настоящая праздничная вечеринка, где под зажигательные треки можно прыгать, танцевать с друзьями и вести себя совершенно естественно.

Общая физическая подготовка

Кувыркком (5-7 лет) - спортивная гимнастика и акробатика. Занятия направлены на выработку силы, гибкости, выносливости.

Акробатика (8-14 лет) - базовая акробатическая подготовка, которая непременно пригодится каждому ребенку в других вида спорта, таких как горные лыжи, сноуборд, вэйкборд, единоборства, танцы и др. Комплекс упражнений направлен на формирование мышечного корсета, коррекцию осанки, повышение гибкости, выносливости и развитие координации.

Художественная гимнастика (3,5-5 лет) - занятие для укрепления организма и общего физического развития. Включает элементы хореографии и растяжки. Отрабатываются элементы художественной гимнастики с использованием различного оборудования (лент, мячей, обручей).

Play English (4-6 лет) - авторская методика обучения языку с помощью подвижных и сюжетно-ролевых игр, песен и танцев (игры «в ресторан», «в магазин», «в поход на природу», «приготовление еды», зарядка на английском). Помогаем освоить ребенку базовую лексику и простейшие грамматические конструкции.

Воздушная гимнастика (акробатика на полотнах) (4,5-6 и 7-12 лет) - каждая тренировка включает хореографическую разминку, работу на полотне, ОФП и растяжку.

Оздоровительные программы

NEW! Коррекция спины - оздоровительная программа, направленная на коррекцию осанки укрепление и вытяжение мышц спины. На усмотрение инструктора занятие может проходить в зале или/и в бассейне в зависимости от уровня подготовки ребенка и этапов тренировочного процесса.