

Для самых маленьких

Аквamáлыш (6 мес-1,5 года) 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 тренер с ним занимается в воде. После занятия есть возможность погреть ребенка в сауне. Для сопровождающего обязательно наличие сменной обуви. Обязательна предварительная запись!

Водные программы

Веселые рыбки Игры на воде с элементами ныряния, водного поло и плавания научат ребенка чувствовать себя комфортно в водной среде и подготовят к обучению плаванию.

Дельфины, Смелые рыбки Изучение основных элементов и способов спортивного плавания, тренируют выносливость, закаляют и укрепляют мышцы.

Дельфины Профи 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. 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.

MixFight. 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

Dance Class – это сочетание элементов классической хореографии с детскими игровыми танцами, изучение элементов бальных танцев, упражнения на растяжку, развитие музыкального слуха, координации.

Zumba® Kids 45 мин (Анна ZIN™ - сертифицированный инструктор данного направления) это занятия в формате танцевальной фитнес-вечеринки. Здесь дети будут зажигать под музыку с друзьями по своим правилам! В этой программе используются соответствующие возрасту детей музыка и хореография, под которые просто невозможно устоять на месте. На нашей танцевальной площадке можно забыть о страхе, быть собой и танцевать так, будто тебя никто не видит! Танцы Zumba® Kids помогают детям стать более уверенными в себе, развивают внимание и двигательную память, заряжают энергией и улучшают координацию.

Zumba® Kids Jr. 45 мин (Анна ZIN™ - сертифицированный инструктор данного направления) это веселая танцевально-развлекательная программа, которая поможет ребенку научиться легко и задорно двигаться в ритме танца, улучшает координацию, развивает чувство ритма. Программа рассчитана на малышей от 4 до 6 лет и учитывает все возрастные особенности этих маленьких непосед, которые всегда рады новым впечатлениям и открыты миру. Зумба для маленьких детей 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

Кувыркoм Спортивная гимнастика и акробатика. Занятия направлены на выработку силы, гибкости, выносливости. Акробатические элементы используются во многих видах спорта.

Акробатика Базовая акробатическая подготовка, которая непременно пригодится каждому ребенку в других видах спорта, таких как горные лыжи, сноуборд, вэйкборд, единоборства, танцы и др. Комплекс упражнений направлен на формирование мышечного корсета, коррекцию осанки, повышение гибкости и выносливости; развивает координацию.

Художественная гимнастика. Занятие для укрепления организма и общего физического развития. Включает в себя элементы хореографии и растяжки. Отрабатываются элементы художественной гимнастики с использованием различного оборудования (лент, мячей, обручей).

Play English Мы применяем авторскую методику и обучаем 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) каждая тренировка включает в себя хореографическую разминку, работу на полотне, ОФП и растяжку