

Расписание занятий на 29 Мая- 4 Июня								
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	
11:00	Свои предложения, отзывы и вопросы направляйте Екатерине 8 (967) - 269-00-20							
12:00								
16:00	Акробатика (8-14) Валентина Зал№3		Акробатика (8-14) Валентина Зал№3			Правила посещения групповых программ: 1. Приходите на групповые уроки без опозданий (занятия, без разминки могут быть опасны для вашего здоровья) 2. В случае хронических заболеваний перед групповым занятием поставить инструктора в известность. 3. Бережно относитесь к оборудованию и зеркалам. 4. Посещайте занятия в соответствии с уровнем физической подготовки и 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! Если поведение ребенка мешает проведению занятия (у ребенка истерика, агрессивное поведение, он не слушается), инструктор вправе удалить его с урока!		
17:00	Кувыркком (5-7) Валентина Зал№1		Кувыркком (5-7) Валентина Зал№2					
	Fit-boxing (5-11) Роман Зал №3	Dance party (7-13) *** Оля Зал №2	Fit-boxing (5-11) Роман Зал №1					
	Дельфины (9-14)*** Антон	Дельфины (8-13) Анастасия С.	Дельфины (9-14)*** Антон					
17:00-21:00 Возможность оставить ребенка под присмотром няни в игровой комнате								
17:30			Дельфины Профи (7-12) Дмитрий Б.					
18:00		Рукопашный бой (5-12) Влад Зал №3						
		Дельфины (6-12) Анастасия С.		Дельфины (6-12) Анастасия С.				

Устроим веселый день рождения для вашего ребенка в формате фитнес!

Подробности у Директора по сервису Елены 8 905 746 82 08

** - Занятие проходит вместе с мамой

*** - Занятия, включенные в карту "ЮНИОР

Описание детских групповых программ

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!**

Baby Fitness (2-4 года) Занятия с мамой (если малыш не готов остаться один в группе). На занятиях выполняются упражнения на мелкую моторику, проводятся игры под музыку, выполняются упражнения на внимание, на укрепление мышц ног, рук, пресса, спинки. Упражнения выполняются в парах с мамами. **Продолжительность 40 минут**

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 1 час 30 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.

Рукопашный бой. 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 party. Самое интересное для современных детей: зажигательные танцы, модные направления, основы брэйка и hip-hop - все для того, чтобы ребята чувствовали себя уверенно и получали удовольствие от занятий. На каждом занятии проводятся танцевальные баттлы, по средам даются упражнения с использованием хореографического станка.

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).