

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 10.03.2020 ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65 Анастасия

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
** Анна FITNESS LEDY !\$ 55 мин Зал боевых искусств	08:30	** Ирина Ю. AYENGARA YOGA 80 мин PROFF ст.йог	09:00	** Анна FITNESS LEDY !\$ 55 мин Тренажерный	08:30	** Ольга Г. ГИБКОЕ ТЕЛО !\$ 55 мин Зал боевых искусств	08:30	* Наталья С. PILATES 50 мин Зал №1	09:00	* Самвел POLE DANCE !\$ 60 мин зал № 1	08:00	** Ольга Г. ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств	09:00
* Евгения LFK 50 мин ст.йоги	08:00	* Евгения PILATES 50 мин зал № 1	09:00	** Наталья С. INTERVAL 50 мин зал № 1	09:00	** Ирина Ю. AYENGARA YOGA 80 мин PROFF ст.йоги	09:00	* Евгения LFK 50 мин ст.йоги	09:00	** Ольга Р. AERO YOGA ! 50 мин ст.йоги	09:00	* Евгения ЗДОРОВЬЕ !\$ 55 мин ст.йоги	09:00
* Самвел POLE DANCE !\$ 50 мин зал № 1	09:00	** Ольга Г. ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств	09:30	* Евгения LFK 50 мин ст.йоги	09:00	* Евгения YOGA THERAPY 50 мин Зал № 1	09:00	** Анна HOT FORMULA 50 мин Зал № 1	10:00	** Самвел КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$ 55 мин ТЗ	09:00	* Евгения YOGA THERAPY 50 мин зал № 1	10:00
* Евгения AYENGARA YOGA 80 мин ст.йоги	09:00	** Наталья С. STRETCH 50 мин зал № 1	10:00	** Наталья С. ABS+STRETCH 50 мин ст.йоги	10:00	** Ольга Г. ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств	09:30	** Юлия KANGOO JUMPS !\$ 55 мин ст.йоги	10:00	* Ольга Р. ЙОГА. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$ 55 мин ст.cycle	10:00	* Ольга Г. PILATES 50 мин ст.йоги	10:00
** Самвел FITBALL 50 мин ст.йоги	10:30	* Евгения YOGA RELAX !\$ 55 мин ст.йоги	10:30	** Юлия KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	10:00	* Ольга Г. KARDIO +FLEX 50 мин зал № 1	10:30	** Анна DANCE MIX 50 мин Зал № 1	11:00	* Самвел ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин зал № 1	10:00	** Ольга Г. TOTAL BODY 50 мин зал № 1	11:00
** Юлия KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	10:00	** Наталья С. BOOTY 50 мин зал № 1	11:00	* Евгения ЖЕНСКАЯ ЙОГА !\$ 55 мин	10:00	* Евгения YOGA-ЦИГУН !\$ 55 мин ст.йоги	10:30			* Анастасия ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 50 мин ст.йоги	10:00	**Евгений ТАЙ БО 50 мин ст.йоги	11:00
* Эрик REGGAETON 50 мин зал № 1	11:00									**Наталья Р. POWER BODY 50 мин зал № 1	11:00	* Евгения STRETCH - YOGA 50 мин ст.йоги	12:00
		* Ольга Р. LFK 50 мин ст.йоги	18:30			* Ольга Р. LFK 50 мин ст.йоги	18:30	** Евгения AYENGARA YOGA PROFF ст. 80 мин	18:00	* Эрик REGGAETON 50 мин ст.йоги	11:00	* Ольга Г. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 50 мин зал № 1	12:00
** Антон ASHTANGA YOGA 70 мин ст.йоги	18:10	** Марина CYCLE ! 45 мин ст.cycle	18:45	** Наталья Р. UPPER BODY 50 мин зал № 1	18:00	** Наталья С. CYCLE ! 45 мин ст.cycle	18:45	** Юлия SCULPT 50 мин зал № 1	19:00	* Наталья Р. STRETCH 50 мин ст.йоги	12:00	** Наталья С. BOOTY & CORE !\$ 55 мин ТЗ	12:00
** Анна TWERK 50 мин зал № 1	18:30	** Ольга Р. AERO YOGA ! 50 мин ст.йоги	19:30	** Наталья Р. LOWER BODY 50 мин зал № 1	19:00	** Наталья С. СДЕЛАЙ ТЕЛО !\$ 55 мин ст.cycle	19:30	* Евгения YOGA RELAX !\$ 55 мин ст.cycle	19:30	* Самвел POLE DANCE !\$ 90 мин зал № 1	19:00	* Евгения YOGA-ЦИГУН !\$ 55 мин ст.йоги	13:00
** Наталья С. HOT FORMULA 50 мин Зал № 1	19:30	** Марина INTERVAL 50 мин зал № 1	19:30	** Антон ASHTANGA YOGA 80 мин ст.йоги	19:00	* Ольга Р. НАТНА YOGA 80 мин ст.йоги	19:30	** - ABS+STRETCH 50 мин ст.йоги	20:00				
* Евгения ЖЕНСКАЯ ЙОГА !\$ 55 мин ст.йоги	19:30	** Юлия KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	20:30	* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 50 мин зал № 1	20:00	** Марина INTERVAL 50 мин зал № 1	19:30	** Юлия KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	20:00				
* Анастасия Ш. ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$ 50 мин зал № 1	20:30	* Ольга Р. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$ 55 мин ст.йоги	20:30	* Наталья Р. ШПАГАТ !\$ 55 мин ст.йоги	21:00	** Наталья С. STRETCH 50 мин зал № 1	20:30	** Антон ASHTANGA YOGA !\$ 80 мин ст.йоги	21:00				

\* - уровень сложности

! - Занятия по предварительной записи

\$ - Занятия в мини группе по предварительной записи и оплате

Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle, КФД (кабинет функциональной диагностики)- 3 этаж

## ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

### КАРДИО И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

<b>INTERVAL</b>	Чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок.
<b>FITBALL</b>	Класс с использованием мяча большого диаметра и балансировочной платформы, направленный на проработку всех групп мышц, развитие баланса и координации движений. Тренировка на мяче смягчает нагрузку на суставы и позвоночник, удерживая спину в правильном положении.
<b>CYCLE</b>	Занятия на специальном велотренажере. Относится к высокоинтенсивным кардио-тренировкам.
<b>HOT FORMULA</b>	Силовая ренировка с использованием мини штанг. Подходит всем, кто готов к серьезной нагрузке.
<b>UPPER BODY</b>	Тренировка, в ходе которой акцентированно прорабатываются мышцы груди, верхней части спины, плечевого пояса и пресса. Проводится с разнообразным оборудованием.
<b>ABS + STRETCH</b>	Тренировка на проработку мышц пресса и спины в первой части урока и растяжка во второй части.
<b>TOTAL BODY</b>	Комплексная высокоинтенсивная силовая тренировка с чередованием различных режимов работы, воздействующая на все группы мышц.
<b>LOWER BODY</b>	Силовая тренировка на укрепление нижней части тела (спина, живот, бедра, ягодицы, ноги).
<b>POWER BODY</b>	Силовая тренировка состоящая из 2х тренировок UPPER и LOWER BODY.
<b>SCULPT</b>	Силовой урок направленный на укрепление всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования.
<b>STEP + BOOTY</b>	Аэробно силовая тренировка, включающая в себя аэробную часть на степ платформе и проработку мышц ног и ягодиц во второй части урока.
<b>BOOTY</b>	Силовой урок направленный на проработку мышц живота, бедер, ягодиц и ног.
<b>ABS+STRETCH</b>	Силовой урок направленный на проработку мышц пресса и спины + растяжка.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

<b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b>	Танцевальная тренировка под восточную музыку, которая помогает укрепить мышцы живота, бедер, ягодиц и рук, а также развивает пластику и грацию вашего тела, развивает чувство ритма. Благодаря уникальной технике танца, происходит массаж внутренних органов, что помогает улучшить женское здоровье.
<b>REGGAETON</b>	Стиль танца, основанный на движениях регги, бачаты и хип-хопа.
<b>TWERK</b>	Отвлетвление Dance Hall. Танец воспроизводится в основном бедрами и ягодицами.

### ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ "РАЗУМ И ТЕЛО"

<b>PILATES</b>	Пластическая гимнастика укрепляющая внутримышечный корсет.
<b>HATHA YOGA</b>	Это терапевтическая практика психофизической гармонии, достигаемой с помощью дыхания, асан (поз) и медитации.
<b>AYENGARA YOGA</b>	Статичная йога терапия с использованием различного оборудования.
<b>ASHTANGA YOGA</b>	Это динамичная практика с определенной последовательностью асан, пранаям (дыхание) и концентрации внимания на объекте (дришти).
<b>KUNDALINI YOGA</b>	Система упражнений, призванная поднять энергию кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики и медитации, пранаям, комплексов асан и пения мантр.
<b>AERO YOGA</b>	Практика йоги с использованием «гамака», который позволяет приподнять тело частично, либо полностью над полом.
<b>YOGA THERAPY</b>	Это способ при помощи асан оказать воздействие не только на физическое тело (кости, мускулы и суставы), но и на физиологический уровень, воздействуя на внутренние органы, дыхательную и кровеносные системы

<b>FITNESS YOGA</b>	Практика традиционных йогических поз и дыхательных упражнений, способствующих физическому здоровью и духовному развитию.
<b>STRETCH</b>	Тренировка, направленная на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Подходит как для женщин, так и для мужчин при любом уровне подготовленности.
<b>ЛФК</b>	Тренировка состоящая из физических упражнений к с лечебно-профилактическими целями. (Здоровая спина)
<b>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>	
<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b>	Специальный урок, укрепляющий внутримышечный корсет. Основное внимание уделяется мышцам спины и позвоночнику.
<b>KANGOO JANPS</b>	Высокоинтенсивная аэробно-силовая тренировка в специальных ботинках на пружинящей 20-сантиметровой платформе, направленная на снижение веса, укрепление ягодич, пресса, стенок сердечных и кровяных сосудов, развития всех мышц ног.
<b>ONLY WOMEN</b>	Идеальный проект для женщин, которые хотят обрести подтянутое тело в кратчайшие сроки и без вреда для здоровья!
<b>FACE BUILDING</b>	Комплекс специальных упражнений для тренировки мышц лица и шеи в сочетании с самомассажем, способствующий подтяжке овала лица, сконтурированию линии подбородка, разглаживанию носогубных морщин и профилактике остеохондроза.
<b>КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ</b>	Изменение пропорций Вашего тела с помощью физических упражнений.
<b>ВУМБИЛДИНГ</b>	Женский класс, задача которого укрепить здоровье, нормализовать гормональный фон, замедлить процессы старения, проработать и укрепить мышцы тазового дна.
<b>Super SCULPT</b>	Комплексная программа, сочетающая силовые тренировки, аэробные нагрузки, растяжки с дыхательными упражнениями и практиками самомассажа, направленная на общее оздоровление, укрепление опорно-двигательного аппарата и нормализацию веса.
<b>БАСНАТА</b>	Красивый и чувственный парный танец, который появился в далекой Доминиканской республике. Это плавность движений, гибкость и пластика тел, объятия и романтический настрой.
<b> ГИБКОЕ ТЕЛО</b>	Тренировка, направленная на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Подходит как для женщин, так и для мужчин при любом уровне подготовленности.
<b>BODYFLEX</b>	Упражнения бодифлекс представляют собой сочетание особенной дыхательной гимнастики с определенными видами нагрузки. Организм насыщается кислородом, который расщепляет жир, упражнения-позы способствуют тренировке мускулов и мышц, возвращая им упругость, подтягивают кожу, помогая бороться с
<b>POLE DANCE</b>	Танец на пилоне, сочетающий элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Разновидностью является POLE EXOTIC - сексуальный и пластичный танец вокруг пилона и на партере с добавлением круток и трюков на пилоне.
<b>ПАРНЫЙ СТРЕЙЧ</b>	Занятие на развитие гибкости в паре, позволяющее увеличить амплитуду движений, восстановить эластичность и упругость мышц, улучшить осанку, снять боли, вызванные излишним напряжением в межлопаточной области.
<b>ЗДОРОВЬЕ</b>	Это доступная для всех система упражнений, направленная на оздоровление как физического тела, так и гармонизацию психического здоровья и расслабление ума.

# РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

**244-22-14**

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 01.02.20

**8-918-149-79-65 Анастасия**

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	9:00	**	10:00	7-13 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	09:00	**	10:00	** <b>Учимся плавать ! \$</b> 45 мин Татьяна	09:00	3-4 лет <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	сй бас 10:30	** <b>ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$!</b> 45 мин Анастасия	10:00
** <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	10:00	<b>ГИДРО РЕАБИЛИТАЦИЯ \$</b>		* <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	10:00	<b>ГИДРО РЕАБИЛИТАЦИЯ \$</b>		* <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	10:00	** <b>Aqua aerobics</b> 45 мин Анастасия	11:00	**7-13 <b>СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$!</b> 45 мин Денис	11:00
* <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна	11:00	** <b>Aqua Mix</b> 45 мин Татьяна	11:00	* <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна	11:00	** <b>Aqua MIX</b> 45 мин Анна	11:00	* <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна	11:00	** <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	12:00	** й бас 16:00 <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	16:00
				**7-13 <b>СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$!</b> 45 мин Денис	15:00					** сй бас 13:00 <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	13:00	45 мин 17:00 <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	17:00
**7-13 <b>СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$!</b> 45 мин Денис	15:00	7-10 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	17:00	3-4 лет <b>Лягушата !</b> 45 мин Анна	17:30	7-10 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	17:00	**7-13 <b>СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$!</b> 45 мин Денис	15:00				
		5-6 лет <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна	18:00	** <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	18:15	5-6 лет <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна	18:00	** <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	18:00				
3-4 лет <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	й бас 17:30	7-10 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	18:00	** <b>Учимся плавать ! \$</b> 45 мин Татьяна	19:00	7-10 лет <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	18:00	** <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин	19:00				
** <b>Учимся плавать ! \$</b> <b>Взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	19:00	<b>Aqua CARDIO</b>		** <b>INTENSIVE ENERGY JOGGER \$!</b> 45 мин Анна	19:00	<b>Aqua Aerobics</b>		** <b>ЗАКРЫТАЯ ГРУППА</b> 45 мин Анна	19:00				
** <b>Deep Aqua</b> 45 мин Анна	20:00	* все <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	20:00	** <b>Aqua Dumbbells</b> 45 мин Анна	20:00	* все <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	20:00						

*\$ - бизнес класс по предварительной оплате  
! - по предварительной записи  
\* - уровень для начинающих  
\*\* - средний уровень  
\*\*\* - высокий уровень*

## ОПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

### КЛАССИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

<b>Aqua Start</b>	Вводный урок для начинающих, включающий в себя изучение основных элементов техники работы рук и ног, комплекс базовых упражнений, а также уделяется внимание правильной осанке. В глубокой воде. Оборудование: пояса, перчатки.
<b>Aqua Cardio</b>	Урок повышенной интенсивности, включающий в себя упражнения с продвижением в воде, а также элементы спортивного плавания. Укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Проводится в глубокой воде. Оборудование: пояса, перчатки.
<b>Aqua Mix</b>	Урок, включающий сочетание кардио и силовой нагрузки, направленный на проработку основных мышечных групп. Оборудование: пояса, перчатки, гантели, нудлс.

### СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

<b>Aqua Dumbells</b>	Силовой урок, направленный на укрепление и проработку основных мышечных групп (рук, ног, спины, пресса) в глубокой воде. Оборудование: гантели, пояса, перчатки.
<b>Deep Aqua</b>	Урок, направленный на развитие силовой выносливости, проработку основных мышечных групп (рук, ног, спины, пресса). Урок для подготовленных в глубокой воде. Оборудование: пояса, перчатки, гантели.

### КАРДИО ТРЕНИРОВКИ

<b>Cardio boom</b>	Высокоинтенсивная тренировка, направленная на быстрое похудение и укрепление сердечно-сосудистой системы. Оборудование: нудлс.
--------------------	--

### ДЕТСКИЕ ГРУППЫ

<b>Лягушата</b>	Плавание 3-4 года. Цель урока: отработка правильного дыхания, движений рук и ног. Глубина: на мелкой воде. Оборудование: доски для плавания, пояса, нудлс.
<b>Flaunder</b>	Плавание 5-6 лет. Цель урока: освоение с водой, отработка правильного дыхания, движений рук и ног. Плавание. Глубина: на мелкой воде. Оборудование: доски для плавания, пояса, нудлс.
<b>Дельфины</b>	Плавание 7-13 лет. Цель урока: спортивное плавание. Глубина: на глубокой воде. Оборудование: нудлс, доски для плавания, ласты.
<b>Aqua Aerobics Junior</b>	Тренировка для детей от 9 до 14 лет, включающая сочетание кардио и силовой нагрузки, направленная на проработку основных мышечных групп. Оборудование: пояса, перчатки, гантели, нудлс.
<b>Секция плавания</b>	Тренировка для плавающих детей от 7 до 13 лет. Плавание спортивными стилями.
<b>Swimming</b>	Плавание. Цель урока: совершенствование спортивных способов плавания, развития физических качеств. Урок для подготовленных в глубокой воде. Оборудование: доски для плавания.

### СПЕЦИЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ

<b>Aqua Mama</b>	Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщин. Проводится на глубокой и мелкой
<b>Aqua Dance</b>	Жгучая смесь фитнеса и танца под африканские и латиноамериканские мелодии теперь и в воде. Движения под энергичную музыку становятся еще более эффективными, так как создается дополнительная нагрузка на мышцы, а усталость совсем не чувствуется! Моделируется форма всего тела, ведь напряжение идет равномерно на все группы мышц.
<b>REABILItация</b>	Оздоровительная практика для тела. Мягкий реабилитационный урок после травм шеи, спины и после операций.
<b>Плаваем все</b>	Урок средней интенсивности. Направлен на обучение техники плавания и правильного дыхания. Реабилитация после травм и восстановление после родов.
<b>Тонкая талия</b>	Высокоинтенсивная тренировка, направленная на проработку мышц пресса.
<b>INTENSIVE ENERGY JOGGER</b>	Силовая тренировка с использованием специального оборудования. Состоит из упражнений, направленных на проработку отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц и пресса.

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ 244-22-14 Действительно с 01.02.20													
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет	9:00	Для всех возр	10:00	7-13 лет	9:00	Для всех возр:	10:30	Для всех возр	9:00	7-12 лет	9:00	Для всех возр	10:30
<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		СЧИТАЛОЧКА		<b>BREAKDANCE \$</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	30 мин		55 мин	Игорь	30 мин	ПДК
Для всех возрасто	10:30	7-12 лет	10:30	Для всех возр	10:30	Для всех возр:	11:00	Для всех возр	10:30	Для всех возр:	10:00	Для всех возр	11:00
<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	
30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрасто	11:00	Для всех возр	12:00	Для всех возр	11:00	Для всех возр:	12:00	Для всех возр	11:00	Для всех возр:	10:30	Для всех возр	11:00
<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЛФК</b>	
45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возрасто	12:00	Для всех возр	12:30	Для всех возр	12:00	Для всех возр:	12:30	Для всех возр	12:00	3-4 лет	11:00	Для всех возр	11:30
<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>YOGA KIDS</b>	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	Денис	30 мин	Евгения
Для всех возрасто	12:30	Для всех возр	13:00	Для всех возр	12:30	Для всех возр:	13:30	Для всех возр	12:30	Для всех возр:	11:30	Для всех возр	12:30
<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрасто	12:30	4-6 лет	16:00	Для всех возр	13:30	Для всех возр:	14:00	Для всех возр:	13:30	Для всех возр:	12:00	Для всех возр	13:00
<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ZUMBA KIDS</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Эрик	45 мин	ПДК
Для всех возрасто	13:30	7-12 лет	16:00	Для всех возр	14:00	4-6 лет	16:00	Для всех возр	14:00	Для всех возр:	12:30	Для всех возр	14:00
<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	
30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрасто	14:00	7-12 лет	17:00	Для всех возр	15:00	7-12 лет	16:00	Для всех возр	15:00	7+	13:00	Для всех возр	14:30
<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
Для всех возрасто	15:00	<b>СПОРТИВНЫЕ 17:00</b>		Для всех возр	16:00	7-12 лет	17:00	Для всех возр	16:00	3-6 лет	13:30	Для всех возр	15:30
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>BREAKDANCE \$</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>СКАЗКА</b>	
30 мин	ПДК	55 мин	Наталья	30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
<b>ГИМНАСТИКА ! \$</b>		<b>FLAUNDER !</b>		<b>СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	
45 мин	Анастасия	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
<b>СПОРТИВНЫЕ 17:30</b>		7 - 10 лет 18:00		Для всех возр 17:00		<b>СПОРТИВНЫЕ 17:00</b>		17:00		Для всех возр:		17:00	
<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ГИМНАСТИКА ! \$</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>	
55 мин	Наталья	45 мин	Татьяна	45 мин	ПДК	55 мин	Наталья	45 мин	Анастасия	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
3-4 лет	17:30	Для всех возр	18:00	3-4 лет	17:30	Для всех возр:	18:00	Для всех возр:	18:00	Для всех возр:	15:00	Для всех возр	18:00
<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	
45 мин	Денис	30 мин	ПДК	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	55 мин	Мгер	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>		3-6 лет 18:30		<b>ТАЙСКИЙ БОКС ! \$</b>		<b>FLAUNDER !</b>		3-6 лет 18:00		<b>CHEERLEADING SPORT</b>		Для всех возр:	
55 мин	Мгер	30 мин	Наталья	55 мин	Мгер	45 мин	Анна	45 мин	Анастасия	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрасто	18:00	7+	19:00	7+	18:00	7 - 10 лет	18:00	55 мин	Анастасия	16:30		Для всех возр	19:30
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>CHEERLEADING SPORT</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		Для всех возр		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>	
30 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	Татьяна	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возастов	18:30	Для всех возр	18:30	55 мин	Анастасия	9+	18:30	30 мин	ПДК	17:00			
<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		Для всех возр 18:30		<b>FUNCTIONAL</b>		Для всех возр 18:30		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>			
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	LEDY&GENTELMAN	55 мин	Анастасия	LEDY&GENTELMAN	45 мин	ПДК	17:00			
Для всех возрасто	19:00	Для всех возр	19:00	30 мин	ПДК	Для всех возр:	18:30	30 мин	ПДК	18:00			
<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		Для всех возр 19:00		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		Для всех возр 19:00		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>			
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	45 мин	ПДК	НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	30 мин	ПДК	18:00			
<b>HIP HOP</b>		Для всех возр 19:30		Для всех возр 19:30		Для всех возр:		19:30		18:30		! Занятия по предварительной записи; \$ Занятия по предварительной записи и оплате	
30 мин	Анна	30 мин	ПДК	Для всех возр 19:30	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Анастасия	18:30			
<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		все 20:00		30 мин		СЧИТАЛОЧКА		Для всех возр 19:30		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>			
45 мин	ПДК	<b>SWIMMING</b>		Для всех возр 20:00		<b>SWIMMING</b>		Для всех возр 20:00		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>			
		45 мин		Татьяна		45 мин		Татьяна		45 мин			
		30 мин		ПДК		30 мин		ПДК		45 мин			
		30 мин		ПДК		30 мин		ПДК		45 мин			

### **ДЕТСКИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ**

<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>	Комплекс упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Упражнения на гибкость, подвижность, дыхание. Это зарядка является обязательной процедурой, т.к. приводит организм в работоспособное состояние после сна, повышает общий тонус и настроение, устраняет сонливость и вялость.
<b>ЛФК</b>	Лечебная физическая культура. Оздоровление и коррекция позвоночника + растяжка.
<b>АЭРОБИКА</b>	Гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость.
<b>YOGA KIDS</b>	Оздоровительное занятие с элементами йоги и подвижными играми, способствующее укреплению мышц спины, развитию координации движений, повышению гибкости тела.
<b>FUNCTIONAL</b>	Функциональная тренировка с использованием веса собственного тела укрепляющая как мелкие так и крупные группы мышц.
<b>CHEERLEADING SPORT</b>	Вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Тренировка состоит из силовой части, акробатики, растяжки и хореографических связок.
<b>РАСТЯЖКА</b>	Занятия, направленные на укрепление всех групп мышц, развитие физических качеств: гибкость и координацию.

### **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА**

<b>БОКС</b>	Боевой вид спорта, сочетающий технику и правила бокса с приемами восточных единоборств (ударами ногами, подсечками, бросками).
<b>КАРАТЭ</b>	Общезначительная, психологическая и волевая подготовка, обще развивающие гимнастические упражнения (координация, гибкость, ловкость), изучение базовой и боевой техники.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

<b>BREAKDANCE</b>	Уличный танец, одно из течений культуры хип-хоп.
<b>DANCE MIX</b>	Знакомство с различными танцевальными стилями.
<b>BELLY DANCE</b>	Восточные танцы для детей. Развиваем гибкость, пластичность и координацию.
<b>ZUMBA</b>	Веселый танец для детишек в латинском стиле.

### **ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ**

<b>ЛЯГУШАТА</b>	Плавание 3-4 года. Занятие проходит на мелкой воде с использованием досок для плавания и др. специального инвентаря. Отрабатываем
<b>FLAUNDER</b>	Плавание 5-6 лет. Занятие проходит на мелкой воде с использованием досок для плавания и др. специального инвентаря. Отрабатываем
<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>	Плавание 7-13 лет. Спортивное плавание на глубокой воде с использованием специального инвентаря.
<b>SWIMMING</b>	Плавание. Совершенствование спортивных способов плавания, развитие физических качеств.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СЧИТАЛОЧКА</b>	Образовательное занятие для детей 3-7 лет. Изучаем цифры и счет, развиваем аналитическое мышление.
<b>ИГРАЛОЧКА</b>	Подвижные игры в зависимости от возрастной группы
<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>	Образовательное занятие: работа с бумагой, природным материалом, массаж, гимнастика, пальчиковые игры, развивающие у ребенка мелкую моторику, координацию движений. С помощью красок, пластилина и бумаги каждый создаст свой собственный окружающий мир.
<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>	Прикладное занятие по рисованию. На этом занятии мы погружаемся в мир самых удивительных красок и фигур, что поможет ребёнку проявить творческие способности, найти собственный способ самовыражения.
<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>	Знакомство с новыми способами и приемами лепки. Работая с этим пластическим материалом у ребенка развивается воображение, творческие способности.

<b>СКАЗКА</b>	Прочтение сказки, с дальнейшей дискуссией о донесении смысла и поведения персонажей.
<b>LEDY&amp;GENT LEMAN</b>	Обучение этикету и нормам поведения в общественных местах, знакомство с культурами поведения в разных странах и исторических эпохах.
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	Комплексное развивающее занятие, направленное на всестороннее развитие ребенка, развитие речи, мелкой моторики, ориентации в пространстве. Включает разнообразные интересные игровые и занимательные упражнения. Быстрая смена различных видов детской деятельности не дает ребятишкам устать и потерять интерес к происходящему.
<b>ЭЙНШТЕЙН</b>	Образовательное занятие, развивающее аналитическое мышление с помощью различных загадок, задач, ребусов, тестов и игр.
<b>СОЮЗ МУЛЬТФИЛЬМ</b>	Время просмотра мультфильмов «СОЮЗ МУЛЬТФИЛЬМ».
<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	Развивающий игровой урок с использованием мяча, направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, ловкости и основных физических качеств.
<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	Тренировка развивающая интерес к спортивным играм-соревнованиям; развивает ловкость, меткость, быстроту, умение работать в команде; воспитывает здоровый дух соперничества, чувства коллективизма и взаимопомощи.
<b>ГИМНАСТИКА</b>	ОФП, растяжки, стойки, кувырки, связки.

**РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

**8-918-149-79-65 Анастасия**

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 10.03.20**

**8 (861)244-22-14**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>Анна 08:30</b> <b>LEDY FITNESS !\$</b> <b>55 мин зал единобор</b>						
	<b>Ольга Г. 09:30</b> <b>ONLY WOMAN !\$</b> <b>55 мин зал единобор</b>		<b>Ольга Г. 09:30</b> <b>ONLY WOMAN !\$</b> <b>55 мин зал единобор</b>			
					<b>Денис 11:00</b> <b>BOXING 6+</b> <b>90 мин зал единобор</b>	
<b>Мгер 18:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС</b> <b>3-14 лет</b> <b>55 мин ал единобор</b>	<b>Денис 18:00</b> <b>BOXING !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>	<b>Мгер 18:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС !\$</b> <b>3-14 лет</b> <b>55 мин ал единобор</b>	<b>Денис 18:00</b> <b>BOXING !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>	<b>Мгер 18:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС</b> <b>3-14 лет</b> <b>55 мин ал единобор</b>		
<b>Евгений 19:00</b> <b>ТАЙ БО !\$</b> <b>55 мин ал единобор</b>	<b>Денис 19:30</b> <b>BOXING !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>	<b>Евгений 19:00</b> <b>ТАЙ БО !\$</b> <b>55 мин ал единобор</b>	<b>Денис 19:30</b> <b>BOXING !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>	<b>Евгений 19:00</b> <b>ТАЙ БО !\$</b> <b>55 мин ал единобор</b>		
<b>Мгер 20:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>		<b>Мгер 20:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>		<b>Мгер 20:00</b> <b>ТАЙСКИЙ БОКС !\$</b> <b>90 мин ал единобор</b>		<b>!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате</b>



<b>ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ ( зал боевых искусств, 3 этаж)</b>	
<b>BOXING</b>	<b>ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ. ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ</b>
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>	<b>БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТАЙЛАНДА, СОЧЕТАЮЩЕЕ УДАРЫ КУЛАКАМИ, СТУПНЯМИ, ГОЛЕНЯМИ, ЛОКТЯМИ И КОЛЕНЯМИ.</b>
<b>ММА</b>	<b>СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ СОБОЙ СОЧЕТАНИЕ МНОЖЕСТВА ТЕХНИК, ШКОЛ, НАПРАВЛЕНИЙ ЕДИНОБОРСТВ. ПОЛНОКОНТАКТНЫЙ БОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ И БОРЬБЫ КАК В СТОЙКЕ, ТАК И НА ПОЛУ.</b>