

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 16.09.2019 ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65 Анастасия

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
* Самвел 09:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин зал № 1	* Ирина Ю. 09:00 AYENGARA YOGA 80 мин ст.йоги	** Наталья С 09:00 FITBALL 50 мин зал № 1	** Ольга Г. 08:30 ГИБКОЕ ТЕЛО !\$ 55 мин Зал боевых искусств	* Наталья С. 09:00 PILATES 50 мин Зал№1	** Ольга Р. 09:00 AERO YOGA ! 50 мин ст.йоги	** Ольга Г. 09:00 ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств
* Евгения 09:00 LFK 50 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 PILATES 50 мин зал № 1	* Евгения 09:00 LFK 50 мин ст.йоги	* Ирина Ю. 09:00 AYENGARA YOGA 80 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 LFK 50 мин ст.йоги	** Самвел 09:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$ 55 мин зал № 1	* Евгения 09:00 ЗДОРОВЬЕ !\$ 55 мин зал № 1
** Юлия 10:00 KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	** Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств	** Наталья С 10:00 ABS+STRETCH 50 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 YOGA THERAPY 50 мин Зал № 1	** Анна 10:00 HOT FORMULA 50 мин Зал № 1	* Ольга Р. 10:00 ЙОГА. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$ 50 мин ст.йоги	* Евгения 10:00 YOGA THERAPY 50 мин ст.йоги
** Самвел 10:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$ 55 мин	* Евгения 10:30 YOGA RELAX !\$ 55 мин Зал № 1	** Юлия 10:00 KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	** Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин Зал боевых искусств	* Евгения 10:00 ВУМБИЛДИНГ !\$ 55 мин ст.йоги	55 мин ст.cycle * Самвел 10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин зал № 1	* Ольга Г. 10:00 PILATES 50 мин зал № 1
* Эрик 11:00 REGGAETON 50 мин зал № 1	** Наталья С 10:00 STRETCH 50 мин зал № 1	55 мин Зал № 1 * Евгения 10:00 ВУМБИЛДИНГ !\$ 55 мин	* Ольга Г. 10:30 KARDIO +FLEX 50 мин зал № 1	** Анна 11:00 TWERK 50 мин Зал № 1	50 мин зал № 1 * Наталья Р. 10:00 STRETCH 50 мин ст.йоги	** Ольга Г. 11:00 TOTAL BODY 50 мин зал № 1
* Евгения 12:00 AYENGARA YOGA 80 мин ст.йоги	** Наталья С 11:00 BOOTY 50 мин зал № 1	** Ирина Ю 11:00 AERO YOGA !\$ 55 мин ст.йоги	* Евгения 10:30 BODYFLEX !\$ 55 мин ст.йоги	* Ирина Ю. 18:00 AYENGARA YOGA 80 мин ст.йоги	**Наталья Р 11:00 POWER BODY 50 мин зал № 1	* Евгения 12:00 STRETCH - YOGA 50 мин ст.йоги
** Антон 18:30 FITNESS YOGA 55 мин ст.йоги	* Ольга Р. 18:30 LFK 50 мин ст.йоги	** Наталья Р 18:00 UPPER BODY 50 мин зал № 1	* Ольга Р. 18:30 LFK 50 мин ст.йоги	** Юлия 19:00 SCULPT 50 мин зал № 1	* Эрик 11:00 REGGAETON 50 мин ст.йоги	* Ольга Г. 12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 50 мин зал № 1
** Анна 18:30 TWERK 50 мин зал № 1	** Марина 18:45 CYCLE ! 45 мин ст.cycle	** Наталья Р 19:00 LOWER BODY 50 мин зал № 1	** Наталья С. 18:45 CYCLE ! 45 мин ст.cycle	ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$ 55 мин	* Анастасия П 12:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 50 мин ст.йоги	** Наталья С 12:00 BOOTY & CORE !\$ 55 мин ТЗ
** Наталья С. 19:30 HOT FORMULA 50 мин Зал № 1	** Ольга Р. 19:30 AERO YOGA ! 50 мин ст.йоги	** Антон 19:00 ASHTANGA YOGA 80 мин ст.йоги	** Наталья С. 19:30 ХУДЕЙ К ЛЕТУ !\$ 55 мин	** Антон 19:30 ASHTANGA YOGA !\$ 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 12:00 FACE BUILDING !\$ 55 мин КФД	
* Евгения 20:00 ВУМБИЛДИНГ !\$ 55 мин ст.йоги	* Анастасия П 20:00 ИНТЕРВАЛ 50 мин зал № 1	* Анастасия П 20:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 50 мин зал № 1	* Ольга Р. 19:30 НАТНА YOGA 80 мин ст.йоги	** Юлия 20:00 KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	** Юлия 12:00 KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	
* Наталья С. 20:30 PILATES 50 мин ст.йоги	* Анастасия П 20:00 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МИНИГРУППА !\$ 55 мин ТЗ	* Наталья Р. 20:00 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МИНИГРУППА !\$ 55 мин ТЗ	** Марина 19:30 ИНТЕРВАЛ 50 мин зал № 1	* Евгения 20:00 YOGA RELAX !\$ 55 мин Зал № 1		
** Юлия 20:30 KANGOO JUMPS !\$ 55 мин Зал № 1	* Ольга Р. 20:30 ЙОГА ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$ 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 21:00 FACE BUILDING !\$ 55 мин КФД	** Наталья С. 20:30 STRETCH 50 мин зал № 1	** 20:00 ABS+STRETCH 50 мин ст.йоги		

* - уровень сложности
! - Занятия по предварительной записи
\$ - Занятия в мини группе по записи и оплате
Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle, КФД
(кабинет функциональной диагностики)-

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

КАРДИО И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ	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.
REGGAETON	Стиль танца, основанный на движениях регги, бачаты и хип-хопа.
TWERK	Отвлечение Dance Hall. Танец воспроизводится в основном бедрами и ягодицами.

ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ "РАЗУМ И ТЕЛО"

PILATES	Пластическая гимнастика укрепляющая внутримышечный корсет.
HATHA YOGA	Это терапевтическая практика психофизической гармонии, достигаемой с помощью дыхания, асан (поз) и медитации.
AYENGARA YOGA	Статичная йога терапия с использованием различного оборудования.
ASHTANGA YOGA	Это динамичная практика с определенной последовательностью асан, пранаям (дыхание) и концентрации внимания на объекте (дришти).
KUNDALINI YOGA	Система упражнений, призванная поднять энергию кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики и медитации, пранаям, комплексов асан и пения мантр.
AERO YOGA	Практика йоги с использованием «гамака», который позволяет приподнять тело частично, либо полностью над полом.

YOGA THERAPY	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
FITNESS YOGA	Практика традиционных йогических поз и дыхательных упражнений, способствующих физическому здоровью и духовному развитию.
STRETCH	Тренировка, направленная на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Подходит как для женщин, так и для мужчин при любом уровне подготовленности.
ЛФК	Тренировка состоящая из физических упражнений к с лечебно-профилактическими целями. (Здоровая спина)
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ	
ЗДОРОВАЯ СПИНА	Специальный урок, укрепляющий внутримышечный корсет. Основное внимание уделяется мышцам спины и позвоночнику.
KANGOO JAMP	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.
ONLY WOMEN	Идеальный проект для женщин, которые хотят обрести подтянутое тело в кратчайшие сроки и без вреда для здоровья!
FACE BUILDING	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.
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ	Изменение пропорций Вашего тела с помощью физических упражнений.
ВУМБИЛДИНГ	Женский класс, задача которого укрепить здоровье, нормализовать гормональный фон, замедлить процессы старения, проработать и укрепить мышцы тазового дна.
Super SCULPT	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.
БАСНАТА	Красивый и чувственный парный танец, который появился в далекой Доминиканской республике. Это плавность движений, гибкость и пластика тел, объятия и романтический настрой.
ГИБКОЕ ТЕЛО	Тренировка, направленная на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Подходит как для женщин, так и для мужчин при любом уровне подготовленности.
BODYFLEX	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 морщинами и целлюлитом. При этом, несмотря на спокойный и медленный темп, занятия бодифлексом дают аэробный эффект в несколько раз сильнее, чем интенсивные занятия бегом или силовые упражнения.
POLE DANCE	Танец на пилоне, сочетающий элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Разновидностью является POLE EXOTIC - сексуальный и пластичный танец вокруг пилон и на партере с добавлением круток и трюков на пилоне.
ПАРНЫЙ СТРЕЙЧ	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.
ЗДОРОВЬЕ	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 10.09.19

8-918-149-79-65 Анастасия

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 Дельфины 45 мин Татьяна	7-13 лет 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	7 - 13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	7-13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 11:00 Cardio boom 45 мин Анастасия	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$! 45 мин Анастасия
** 10:00 Aqua Mama 45 мин Татьяна	** 10:00 Плаваем все ! \$ 45 мин Татьяна	** 10:00 Aqua Mama 45 мин Татьяна		** 10:00 Aqua Best Fit 45 мин Татьяна	3-4 лет 11:00 Лягушата ! 45 мин Денис	** 11:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$ 45 мин Денис
* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua Mix 45 мин Татьяна	* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна	** 11:00 Плаваем все ! \$ 45 мин Татьяна	** 12:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	
** 13:00 AQUA DANCE \$! 45 мин Эрик		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис			** 14:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	** 17:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин
** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Анна		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$ 45 мин Денис		\$ - бизнес класс по предварительной оплате
	5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин Анна	5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна			! - по предварительной записи
3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Денис	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 19:00 Учимся плавать ! \$ 45 мин Татьяна	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 19:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин		* - уровень для начинающих
** 19:00 Учимся плавать ! \$ Взрослые и дети 45 мин Татьяна	*** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 Aqua Aerobics 45 мин Анна	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	** 20:00	** - средний уровень
** 20:00 Deep Aqua 45 мин Анна	* все 20:00 SWIMMING взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbbells 45 мин Анна	** 20:00 SWIMMING взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		*** - высокий уровень

ОПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

КЛАССИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Aqua Start	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.
Aqua Cardio	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.
Aqua Mix	Урок, включающий сочетание кардио и силовой нагрузки, направленный на проработку основных мышечных групп. Оборудование: пояса, перчатки, гантели, нудлс.

СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Aqua Dumbbells	Силовой урок, направленный на укрепление и проработку основных мышечных групп(рук, ног, спины, прессы) в глубокой воде. Оборудование: гантели, пояса, перчатки.
Deep Aqua	Урок, направленный на развитие силовой выносливости, проработку основных мышечных групп (рук, ног, спины, прессы).Урок для подготовленных в глубокой воде. Оборудование: пояса, перчатки, гантели.
КАРДИО ТРЕНИРОВКИ	
Cardio boom	Высокоинтенсивная тренировка, направленная на быстрое похудение и укрепление сердечно-сосудистой системы. Оборудование: нудлс.
ДЕТСКИЕ ГРУППЫ	
Лягушата	Плавание 3-4 года. Цель урока: отработка правильного дыхания, движений рук и ног. Глубина: на мелкой воде. Оборудование: доски для плавания, пояса, нудлс.
Flauder	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.
Дельфины	Плавание 7-13 лет. Цель урока: спортивное плавание. Глубина: на глубокой воде. Оборудование: нудлс, доски для плавания, ласты.
Aqua Aerobics Junior	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.
Секция плавания	Тренировка для плавающих детей от 7 до 13 лет. Плавание спортивными стилями.
Swimming	Плавание. Цель урока: совершенствование спортивных способов плавания, развития физических качеств. Урок для подготовленных в глубокой воде. Оборудование: доски для плавания.
СПЕЦИЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ	
Aqua Mama	Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщин. Проводится на глубокой и мелкой
Aqua Dance	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.
REABILItация	Оздоровительная практика для тела. Мягкий реабилитационный урок после травм шеи, спины и после операций.
Плаваем все	Урок средней интенсивности. Направлен на обучение техники плавания и правильного дыхания. Реабилитация после травм и восстановление после родов.
Тонкая талия	Высокоинтенсивная тренировка, направленная на проработку мышц прессы.
INTENSIVE ENERGY JOGGER	Силовая тренировка с использованием специального оборудования. Состоит из упражнений, направленных на проработку отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц и прессы.

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

244-22-14

Действительно с 01.07.19

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	7-13 лет	9:00	7-12 лет	9:00	Для всех возр	10:30
ДЕЛЬФИНЫ		ЗАРЯЖАЙКА		ДЕЛЬФИНЫ		ЗАРЯЖАЙКА		ДЕЛЬФИНЫ		BREAKDANCE ! \$		ЗАРЯЖАЙКА	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	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
ЗАРЯЖАЙКА		BREAKDANCE		ЗАРЯЖАЙКА		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		ЗАРЯЖАЙКА		ЗАРЯЖАЙКА		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	
30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	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
ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ЛОК	
45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возрастов	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
СЧИТАЛОЧКА		ПЛАСТИЛИНКА		ЭСТАФЕТЫ		СКАЗКА		ЭСТАФЕТЫ		ЛЯГУШАТА !		YOGA KIDS	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	Денис	30 мин	Евгения
Для всех возрастов	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
ЭСТАФЕТЫ		ЭСТАФЕТЫ		ЭЙНШТЕЙН		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		ЭЙНШТЕЙН		LEDY&GENTELMAN		СЧИТАЛОЧКА	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	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
ЭЙНШТЕЙН		BREAKDANCE		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ZUMBA KIDS		ЭЙНШТЕЙН	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Эрик	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	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
ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		LEDY&GENTELMAN		ПЛАСТИЛИНКА		BREAKDANCE		ПЛАСТИЛИНКА		ЭЙНШТЕЙН		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	
30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	14:00	7-12 лет	17:00	Для всех возр	15:00	7-12 лет	16:00	Для всех возр	15:00	7+	12:30	Для всех возр	14:30
ПЛАСТИЛИНКА		BREAKDANCE		СКАЗКА		ЭЙНШТЕЙН		СКАЗКА		ХОРЕОГРАФИЯ		ПЛАСТИЛИНКА	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	15:00	СПОРТИВНЫЕ	17:00	Для всех возр	16:00	7-12 лет	17:00	Для всех возр	16:00	3-6 лет	13:00	Для всех возр	15:30
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$		ИГРАЛОЧКА		BREAKDANCE ! \$		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ХОРЕОГРАФИЯ		СКАЗКА	
30 мин	ПДК	55 мин	Наталья	30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	16:00	5-6 лет	18:00	Для всех возр	16:30	Для всех возр:	18:00	Для всех возр	16:30	Для всех возр:	13:30	Для всех возр	16:30
ГИМНАСТИКА ! \$		FLAUNDER !		СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		ПЛАСТИЛИНКА		ЭСТАФЕТЫ	
45 мин	Анастасия	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	17:30	7 - 10 лет	18:00	Для всех возр	17:00	СПОРТИВНЫЕ	17:00	Для всех возр	17:00	Для всех возр:	14:00	Для всех возр	17:00
СПОРТИВНЫЕ		ДЕЛЬФИНЫ		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$		ГИМНАСТИКА ! \$		ИГРАЛОЧКА		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	
55 мин	Наталья	45 мин	Татьяна	45 мин	ПДК	55 мин	Наталья	45 мин	Анастасия	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	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:	14:30	Для всех возр	18:00
ЛЯГУШАТА !		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЛЯГУШАТА !		СЧИТАЛОЧКА		КИК БОКСИНГ ! \$		ЭСТАФЕТЫ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	
45 мин	Денис	30 мин	ПДК	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	55 мин	Антон	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	18:00	3-6 лет	18:30	7+	18:00	5-6 лет	18:00	3-6 лет	18:00	Для всех возр:	15:00	Для всех возр	18:30
КИК БОКСИНГ		ХОРЕОГРАФИЯ		КИК БОКСИНГ		FLAUNDER !		CHEERLEADING		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	
55 мин	Антон	30 мин	Наталья	55 мин	Антон	45 мин	Анна	SPORT		45 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	18:00	7+	19:00	7+	18:00	7 - 10 лет	18:00	55 мин	Анастасия		16:00	Для всех возр	19:30

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		ХОРЕОГРАФИЯ		CHEERLEADING		ДЕЛЬФИНЫ		Для всех возр		18:00		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ИГРАЛОЧКА			
30 мин	ПДК	30 мин	Наталья	SPORT		45 мин	Татьяна	ИГРАЛОЧКА		30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК		
Для всех возрастов		18:30		Для всех возр		18:30		30 мин		ПДК		Для всех возр		16:30			
ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		55 мин		Анастасия		30 мин		ПДК		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК					
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	LEDY&GENTELMAN		55 мин		Анастасия		LEDY&GENTELMAN		45 мин		ПДК			
Для всех возрастов		19:00		Для всех возр		19:00		30 мин		ПДК		Для всех возр		17:30			
LEDY&GENTELMAN		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		30 мин		ПДК		Для всех возр		18:30		30 мин		ПДК			
30 мин		ПДК		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		19:00		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		19:00		СЧИТАЛОЧКА					
19:30		Для всех возр		19:30		30 мин		ПДК		Для всех возр		18:00		! Занятия по предварительной записи; \$ Занятия по предварительной записи и оплате			
HIP HOP		ЭЙНШТЕЙН		30 мин		ПДК		Для всех возр		19:30		30 мин				ПДК	
30 мин	Анна	30 мин	ПДК	СЧИТАЛОЧКА		45 мин		ПДК		ЭСТАФЕТЫ		30 мин				ПДК	
Для всех возрастов		20:00		все		20:00		30 мин		ПДК		Для всех возр				18:30	
ЭСТАФЕТЫ		SWIMMING		Для всех возр		20:00		SWIMMING		Для всех возр		20:00		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ			
45 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	ЭСТАФЕТЫ		45 мин		Татьяна		ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА		45 мин		ПДК			
				30 мин		ПДК		30 мин		ПДК							

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

ДЕТСКИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ

ЗАРЯЖАЙКА	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.
ЛФК	Лечебная физическая культура. Оздоровление и коррекция позвоночника + растяжка.
АЭРОБИКА	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.
YOGA KIDS	Оздоровительное занятие с элементами йоги и подвижными играми, способствующее укреплению мышц спины, развитию координации движений, повышению гибкости тела.
FUNCTIONAL	Функциональная тренировка с использованием веса собственного тела укрепляющая как мелкие так и крупные группы мышц.
CHEERLEADING SPORT	Вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Тренировка состоит из силовой части, акробатики, растяжки и хореографических связей.
РАСТЯЖКА	Занятия, направленные на укрепление всех групп мышц, развитие физических качеств: гибкость и координацию.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КИК БОКСИНГ	Боевой вид спорта, сочетающий технику и правила бокса с приемами восточных единоборств (ударами ногами, подсечками, бросками).
КАРАТЭ	Общездоровительная, психологическая и волевая подготовка, обще развивающие гимнастические упражнения (координация, гибкость, ловкость), изучение базовой и боевой техники.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

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

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

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

РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

СЧИТАЛОЧКА	Образовательное занятие для детей 3-7 лет. Изучаем цифры и счет, развиваем аналитическое мышление.
ИГРАЛОЧКА	Подвижные игры в зависимости от возрастной группы
ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	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.
ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	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.
ПЛАСТИЛИНКА	Знакомство с новыми способами и приемами лепки. Работая с этим пластическим материалом у ребенка развивается воображение, творческие способности.
СКАЗКА	Прочтение сказки, с дальнейшей дискуссией о донесении смысла и поведения персонажей.
LEDY&GENTLEMAN	Обучение этикету и нормам поведения в общественных местах, знакомство с культурами поведения в разных странах и исторических эпохах.
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	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.
ЭЙНШТЕЙН	Образовательное занятие, развивающее аналитическое мышление с помощью различных загадок, задач, ребусов, тестов и игр.
СОЮЗ МУЛЬТФИЛЬМ	Время просмотра мультфильмов «СОЮЗ МУЛЬТФИЛЬМ».
ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	Развивающий игровой урок с использованием мяча, направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, ловкости и основных физических качеств.
ЭСТАФЕТЫ	Тренировка развивающая интерес к спортивным играм-соревнованиям; развивает ловкость, меткость, быстроту, умение работать в команде; воспитывает здоровый дух соперничества, чувства коллективизма и взаимопомощи.
ГИМНАСТИКА	ОФП, растяжки, стойки, кувырки, связки.

РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

8-918-149-79-65 Анастасия

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 30.07.19

ул.Российская , д.297 8 (861)244-22-14

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
Анна	09:00	Ольга Г.	09:30	Анна	09:00	Ольга Г.	08:30			Ольга Г.	09:00		
СДЕЛАЙ ТЕЛО ! \$		ONLY WOMAN ! \$		СДЕЛАЙ ТЕЛО ! \$		ГИБКОЕ ТЕЛО ! \$				ONLY WOMAN ! \$			
55 мин зал единобор		55 мин зал единобор		55 мин зал единобор		55 мин зал единобор				55 мин зал единобор			
		Ольга Г.	10:30			Ольга Г.	09:30			Денис	10:00		
		ГИБКОЕ ТЕЛО ! \$				ONLY WOMAN ! \$				BOXING 6+			
		55 мин зал единобор				55 мин зал единобор				60 мин зал единобор			
										Денис	11:00		
										BOXING 6+! \$			
										90 мин зал единобор			

Антон КИКБОКСИНГ 3-14 лет 55 мин зал единобор	18:00	Денис BOXING !\$ 90 мин зал единобор	18:00	Антон КИКБОКСИНГ 3-14 лет 55 мин зал единобор	18:00	Денис BOXING !\$ 90 мин зал единобор	18:00	Антон КИКБОКСИНГ !\$ 3-14 лет 90 мин зал единобор	17:30	
Антон, Денис КИКБОКСИНГ !\$ 90 мин зал единобор	19:30	Денис BOXING !\$ 90 мин зал единобор	19:30	Антон, Денис КИКБОКСИНГ !\$ 90 мин зал единобор	19:30	Денис BOXING !\$ 90 мин зал единобор	19:30	Антон, Денис КИКБОКСИНГ !\$ 90 мин зал единобор	19:30	
Антон, Денис КИКБОКСИНГ 14+ !\$ 90 мин зал единобор	21:00			Антон, Денис КИКБОКСИНГ 14+ !\$ 90 мин зал единобор	21:00			Антон, Денис КИКБОКСИНГ 14+ !\$ 90 мин зал единобор	21:00	
										!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате
ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ (зал боевых искусств, 3 этаж)										
BOXING	ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ. ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ									
КИК БОКСИНГ	БОЕВОЙ ВИД СПОРТА, СОЧЕТАЮЩИЙ ТЕХНИКУ И ПРАВИЛА БОКСА С ПРИЕМАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (УДАРАМИ НОГАМИ, ПОДСЕЧКАМИ, БРОСКАМИ).									
ММА	СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ СОБОЙ СОЧЕТАНИЕ МНОЖЕСТВА ТЕХНИК, ШКОЛ, НАПРАВЛЕНИЙ ЕДИНОБОРСТВ. ПОЛНОКОНТАКТНЫЙ БОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДОРНОЙ ТЕХНИКИ И БОРЬБЫ КАК В СТОЙКЕ, ТАК И НА ПОЛУ.									