

## РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>Анна 09:00</b> <b>СДЕЛАЙ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал единобор	<b>Ольга Г. 09:30</b> <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин зал единобор	<b>Анна 09:00</b> <b>СДЕЛАЙ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал единобор	<b>Ольга Г. 08:30</b> <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал единобор		<b>Ольга Г. 09:00</b> <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин зал единобор	
	<b>Ольга Г. 10:30</b> <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал единобор		<b>Ольга Г. 09:30</b> <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин зал единобор		<b>Денис 10:00</b> <b>BOXING 6+</b> 60 мин зал единобор	
					<b>Денис 11:00</b> <b>BOXING 6+!\$</b> 90 мин зал единобор	
<b>Антон 18:00</b> <b>КИКБОКСИНГ</b> 3-14 лет 55 мин зал единобор	<b>Денис 18:00</b> <b>BOXING !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Антон 18:00</b> <b>КИКБОКСИНГ</b> 3-14 лет 55 мин зал единобор	<b>Денис 18:00</b> <b>BOXING !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Антон 17:30</b> <b>КИКБОКСИНГ !\$</b> 3-14 лет 90 мин зал единобор		
<b>Антон, Денис 19:30</b> <b>КИКБОКСИНГ !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Денис 19:30</b> <b>BOXING !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Антон, Денис 19:30</b> <b>КИКБОКСИНГ !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Денис 19:30</b> <b>BOXING !\$</b> 90 мин зал единобор	<b>Антон, Денис 19:30</b> <b>КИКБОКСИНГ !\$</b> 90 мин зал единобор		
<b>Антон, Денис 21:00</b> <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ !\$ 90 мин зал единобор		<b>Антон, Денис 21:00</b> <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ !\$ 90 мин зал единобор		<b>Антон, Денис 21:00</b> <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ !\$ 90 мин зал единобор		

!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате

### ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ ( зал боевых искусств, 3 этаж)

<b>BOXING</b>	<b>ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ. ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ</b>
<b>КИК БОКСИНГ</b>	<b>БОЕВОЙ ВИД СПОРТА, СОЧЕТАЮЩИЙ ТЕХНИКУ И ПРАВИЛА БОКСА С ПРИЕМАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (УДАРАМИ НОГАМИ, ПОДСЕЧКАМИ, БРОСКАМИ).</b>
<b>ММА</b>	<b>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.</b>

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 01.09.2019 ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65 Анастасия

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
* Самвел <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 50 мин зал № 1	09:00	* Ирина Ю. <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	09:00	** Наталья С. <b>FITBALL</b> 50 мин зал № 1	09:00	** Ольга Г. <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин Зал боевых искусств	08:30	* Наталья С. <b>PILATES</b> 50 мин Зал№1	09:00	** Ольга Р. <b>AERO YOGA !</b> 50 мин ст.йоги	09:00	** Ольга Г. <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых искусств	09:00
* Евгения <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	09:00	* Евгения <b>PILATES</b> 50 мин ст.йоги	09:00	* Евгения <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	09:00	* Ирина Ю. <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	09:00	* Евгения <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	09:00	** Самвел <b>КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$</b> 55 мин зал № 1	09:00	* Евгения <b>ЗДОРОВЬЕ !\$</b> 55 мин зал № 1	09:00
** Юлия <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	10:00	** Ольга Г. <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых искусств	09:30	** Наталья С. <b>ABS+STRETCH</b> 50 мин ст.йоги	10:00	* Евгения <b>YOGA THERAPY</b> 50 мин Зал № 1	09:00	** Анна <b>HOT FORMULA</b> 50 мин Зал № 1	10:00	* Ольга Р. <b>ЙОГА. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$</b> 55 мин ст.cycle	10:00	* Евгения <b>YOGA THERAPY</b> 50 мин ст.йоги	10:00
** Самвел <b>КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$</b> 55 мин ст.йоги	10:00	** Ольга Г. <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал № 1	10:30	** Юлия <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	10:00	** Ольга Г. <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых искусств	09:30	* Евгения <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин ст.йоги	10:00	* Самвел <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 50 мин зал № 1	10:00	* Ольга Г. <b>PILATES</b> 50 мин зал № 1	10:00
* Эрик <b>REGGAETON</b> 50 мин зал № 1	11:00	** Наталья С. <b>STRETCH</b> 50 мин зал № 1	10:00	* Евгения <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин	10:00	* Ольга Г. <b>KARDIO +FLEX</b> 50 мин зал № 1	10:30	** Анна <b>TWERK</b> 50 мин Зал № 1	11:00	* Наталья Р. <b>STRETCH</b> 50 мин ст.йоги	10:00	** Ольга Г. <b>TOTAL BODY</b> 50 мин зал № 1	11:00
* Евгения <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	13:00	** Наталья С. <b>BOOTY</b> 50 мин зал № 1	11:00	** Ирина Ю. <b>AERO YOGA !\$</b> 55 мин ст.йоги	11:00	* Евгения <b>BODYFLEX !\$</b> 55 мин ст.йоги	10:30	* Ирина Ю. <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	18:00	**Наталья Р. <b>POWER BODY</b> 50 мин зал № 1	11:00	* Евгения <b>STRETCH - YOGA</b> 50 мин ст.йоги	12:00
** Антон <b>FITNESS YOGA</b> 55 мин ст.йоги	18:30	* Ольга Р. <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	18:30	** Наталья Р. <b>UPPER BODY</b> 50 мин зал № 1	18:00	* Ольга Р. <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	18:30	** Юлия <b>SCULPT</b> 50 мин зал № 1	19:00	* Эрик <b>REGGAETON</b> 50 мин ст.йоги	11:00	* Ольга Г. <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> 50 мин зал № 1	12:00
** Анна <b>TWERK</b> 50 мин зал № 1	18:30	** Марина <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	18:45	** Наталья Р. <b>LOWER BODY</b> 50 мин зал № 1	19:00	** Наталья С. <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	18:45	* Анастасия Ш. <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$</b> 55 мин	19:00	* Анастасия Ш. <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 50 мин ст.йоги	12:00	** Наталья С. <b>BOOTY &amp; CORE !\$</b> 55 мин ТЗ	12:00
** Наталья С. <b>HOT FORMULA</b> 50 мин Зал № 1	19:30	** Ольга Р. <b>AERO YOGA !</b> 50 мин ст.йоги	19:30	** Антон <b>ASHTANGA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	19:00	** Наталья С. <b>ХУДЕЙ К ЛЕТУ !\$</b> 55 мин	19:30	** Антон <b>ASHTANGA YOGA !\$</b> 55 мин ст.йоги	19:30	* Наталья Р. <b>FACE BUILDING !\$</b> 55 мин КФД	12:00		
* Евгения <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин ст.йоги	19:30	** Ольга Р. <b>INTERVAL</b> 50 мин зал № 1	20:30	* Анастасия Ш. <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 50 мин зал № 1	20:00	* Ольга Р. <b>НАТНА YOGA</b> 80 мин ст.йоги	19:30	** Юлия <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	20:00	** Юлия <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	12:00		
* Наталья С. <b>PILATES</b> 50 мин ст.йоги	20:30	* Ольга Р. <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	20:30	* Наталья Р. <b>ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МИНИГРУППА !\$</b> 55 мин ТЗ	20:00	** Марина <b>INTERVAL</b> 50 мин зал № 1	19:30	* Евгения <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин Зал № 1	20:00				
** Юлия <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	20:30	* Ольга Р. <b>ЙОГА ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$</b> 55 мин ст.йоги	20:30	* Наталья Р. <b>FACE BUILDING !\$</b> 55 мин КФД	21:00	** Наталья С. <b>STRETCH</b> 50 мин зал № 1	20:30	** Юлия <b>ABS+STRETCH</b> 50 мин ст.йоги	20:00				

\* - 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

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 тренировка 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 JAZZ	Высокоинтенсивная аэробно-силовая тренировка в специальных ботинках на пружинящей 20-сантиметровой платформе, направленная на снижение веса, укрепление ягодиц, 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>ВАСНАТА</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 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.
<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 паркете 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

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет 9:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	7-13 лет 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	08:00 <b>CARDIO BOOM \$!</b> 45 мин Анастасия	** 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	7-13 лет 09:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	** 10:00 <b>Aqua Best Fit</b> 45 мин Татьяна	3-4 лет 11:00 <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	** 10:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	** 11:00 <b>Cardio boom</b> 45 мин Анастасия	** 10:00 <b>ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$!</b> 45 мин Анастасия				
** 10:00 <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	** 10:00 <b>Плаваем все ! \$</b> 45 мин Татьяна	7 - 13 лет 09:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	** 11:00 <b>Aqua MIX</b> 45 мин Анна	** 11:00 <b>Плаваем все ! \$</b> 45 мин Татьяна									
* 11:00 <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна	** 11:00 <b>Aqua Mix</b> 45 мин Татьяна	** 10:00 <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	** 11:00 <b>Aqua MIX</b> 45 мин Анна	** 11:00 <b>Плаваем все ! \$</b> 45 мин Татьяна									
** 13:00 <b>AQUA DANCE \$!</b> 45 мин Эрик		* 11:00 <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна				** 14:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис							
** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис									
	5-6 лет 18:00 <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна	3-4 лет 17:30 <b>Лягушата !</b> 45 мин Анна	5-6 лет 18:00 <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна										
3-4 лет 17:30 <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	7 - 10 лет 18:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	** 19:00 <b>Учимся плавать ! \$</b> 45 мин Татьяна	7 - 10 лет 18:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна										
** 19:00 <b>Учимся плавать ! \$</b> <b>Взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	*** 19:00 <b>Aqua CARDIO</b> 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 <b>Aqua Aerobics</b> 45 мин Анна										
** 20:00 <b>Deep Aqua</b> 45 мин Анна	* все 20:00 <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	** 20:00 <b>Aqua Dumbells</b> 45 мин Анна	* все 20:00 <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна									

*\$ - 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:

### 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>Flauder</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>	<p>Плавание. Цель урока: совершенствование спортивных способов плавания, развития физических качеств.          Урок для подготовленных в глубокой воде. Оборудование: доски для плавания.</p>
<b>СПЕЦИЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>Aqua Mama</b>	<p>Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщин. Проводится на глубокой и мелкой воде. Оборудование: пояса, перчатки.</p>
<b>Aqua Dance</b>	<p>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.</p>
<b>REABILИта ция</b>	<p>Оздоровительная практика для тела. Мягкий реабилитационный урок после травм шеи, спины и после операций.</p>
<b>Плаваем все</b>	<p>Урок средней интенсивности. Направлен на обучение техники плавания и правильного дыхания. Реабилитация после травм и восстановление после родов.</p>
<b>Тонкая талия</b>	<p>Высокоинтенсивная тренировка, направленная на проработку мышц пресса.</p>
<b>NTENSIVE ENERGY JOGGER</b>	<p>Силовая тренировка с использованием специального оборудования. Состоит из упражнений, направленных на проработку отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц и пресса.</p>





# 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
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 связок.
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	Общезначительная, 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 правильное дыхание, движения рук и ног.
FLAUNDER	Плавание 5-6 лет. Занятие проходит на мелкой воде с использованием досок для плавания и др. специального инвентаря. Отрабатываем правильное дыхание, движения рук и ног.
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**

<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.