



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ОСЕНЬ 2017 год

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал №1 9:00 <b>SCULPT</b> 55 мин Аня	Студия йоги 9:00 <b>Бодифлекс</b> 45 мин Анна	Зал № 1 9:00 <b>HOT IRON</b> 55 мин Александр Х.	Зал № 1 9:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр	Студия йоги 8:00 <b>Бодифлекс (\$!)</b> 45 мин Анна	Студия йоги 9:00 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Любовь	Зал № 1 10:00 <b>Step + ABS</b> 55 мин Самвел
Студия йоги 9:30 <b>HATHA YOGA</b> 90мин Анастасия	Зал № 1 10:00 <b>PILATES</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 10:00 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Оля	Студия йоги 9:30 <b>HATHA YOGA</b> 90мин Анастасия	Студия йоги 9:00 <b>PILATES</b> 55 мин Оля	Зал № 1 10:00 <b>LOW BODY</b> 55 мин Анна	Студия йоги 10:00 <b>Восточные танцы (\$!)</b> 55 мин Настя
Зал № 1 10:00 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Аня	Зал № 1 11:00 <b>FIT BALL</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 11:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55мин Оля	Зал № 1 10:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 10:00 <b>FIT BALL</b> 55 мин Оля	Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Анжелика	Ст. сайкла 11:00 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин. Самвел
Зал № 1 11:00 <b>Step Basic (\$!)</b> 55 мин Аня	Студия йоги 11:00 <b>DANCE MIX (\$!)</b> 55 мин Анна	Ст.сайкла 11:00 <b>CYCLE (\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 1 11:00 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Оксана	Студия йоги 11:00 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Оля	Зал № 1 12:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55мин Любовь	Ст. сайкла 12:00 <b>CYCLE (\$!)</b> 55 мин. Самвел
				Зал № 1 13:00 <b>Восточные танцы</b> 55 мин Настя	Зал № 1 13:00 <b>Step + ABS</b> 55 мин Анна С 01.10.2017	Студия йоги 13:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА(\$!)</b> 55 мин Самвел
Зал № 2 17:30 <b>ZUMBA (\$!)</b> 55 мин Анна	Зал № 1 17:30 <b>TAE BO (\$!)</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 17:30 <b>SCULPT</b> 55 мин Ксения	Зал № 1 17:30 <b>FUNCTIONAL (\$!)</b> 55 мин Аня	Зал № 1 17:30 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Ксения		Зал № 1 13:00 <b>TAE BO (\$!)</b> 55 мин Александр Х.
Зал № 1 17:30 <b>SHAPING</b> 55 мин Ксения	Зал № 1 18:30 <b>STRETCHING</b> 55 мин Оксана	Студия йоги 18:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр	Студия йоги 18:30 <b>PILATES</b> 55 мин Оля	Зал № 1 18:30 <b>LOW BODY</b> 55 мин Ксения		
Студия йоги 18:00 <b>Восточные танцы</b> 55 мин Настя	Ст. сайкла 18:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 <b>BOOTY CAMP (\$!)</b> 55 мин Ксения	Ст. сайкла 18:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел <b>новички</b>	Студия йоги 18:30 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Любовь		
Зал № 1 18:30 <b>Step + ABS</b> 55 мин Ксения	Зал № 1 19:30 <b>FIT BALL</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 18:30 <b>STRIP DANCE</b> 55 мин Оля	Зал № 1 18:30 <b>Step + ABL</b> 55 мин Анна	Зал № 1 19:30 <b>HOT IRON (\$!)</b> 55 мин Ксения	<p><b>( ! ) - урок по предварительной записи</b> <b>( \$ ) – коммерческий урок</b></p> <p>Уважаемые клиенты! Во избежание травм рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки!</p> <p><b>Уровни сложности</b></p> <p>( 1 ) – для начального уровня подготовки ( 2 ) – для среднего уровня подготовки ( 3 ) – для высокого уровня подготовки ( 1,2,3, ) – для любого уровня подготовки</p>	
Зал № 1 19:30 <b>BOOTY CAMP</b> 55 мин Ксения	Студия йоги 19:30 <b>ТАБАТА (\$!)</b> 55 мин Анна	Студия йоги 19:00 <b>HATHA YOGA</b> 90 мин Ольга	Зал № 1 19:30 <b>SCULPT</b> 55 мин Оля	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел		
Студия йоги 19:00 <b>HATHA YOGA</b> 90 мин Ольга	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (\$!)</b> 55 мин Самвел	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (\$!)</b> 55 мин Самвел	Студия йоги 19:30 <b>ТАБАТА</b> 55 мин Самвел	Зал № 1 20:30 <b>AERO YOGA (!)</b> 55 мин Любовь		
Зал № 2 19:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Анна	Зал № 1 20:30 <b>PILATES</b> 55 мин Оксана	Зал № 1 19:30 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Оля	Зал № 1 20:30 <b>STRIP DANCE (\$!)</b> 55 мин Оля	Студия йоги 20:30 <b>BOSU</b> 55 мин Самвел		
Зал № 2 20:30 <b>Коррекция фигуры (!\$)</b> 55 мин Самвел		Зал № 2 20:30 <b>Коррекция фигуры (!\$)</b> 55 мин Самвел	Студия йоги 20:30 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА(\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 <b>Коррекция фигуры (!\$)</b> 55 мин Самвел		

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ		время	Уровень
<b>SCULPT</b>	силовое занятие для всех мышечных групп с использованием различного дополнительного оборудования . Тренировка способствует сжиганию подкожного жира,развивает выносливость,силу, улучшает физическую форму и создаёт рельефность мышц	55 мин	1,2,3
<b>UPPER BODY</b>	силовой класс средней интенсивности, направленный на укрепление мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.	55 мин	1,2,3
<b>LOW BODY</b>	тренировка направлена на укрепление мышц ног, ягодиц,спины и брюшного пресса, а также развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок.	55 мин	1,2,3
<b>FITBALL</b>	класс с использованием специального мяча большого диаметра,направлен на проработку всех групп мышц. Тренировка на мяче смягчает нагрузку на суставы и позвоночник,удерживая спину в правильном положении,позволяет добиться баланса и координации движений	55 мин	1,2,3
<b>BOOTY CAMP</b>	специализированный "взрывной" урок для проработки только ягодичной мышцы, мышц спины и живота. Это занятие улучшает форму и создает рельефность мышц	55 мин	2,3
<b>ABS</b>	это силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Урок поможет вам приобрести плоский, подтянутый живот, укрепить мышцы спины, а так же увеличить гибкость	55 мин	2,3
<b>HOT IRON</b>	Комплексная групповая система тренировок с использованием мини штанг, выполняемая под зажигательную музыку. Способствует ускорению общего обмена веществ на 30%, сжиганию избыточной жировой ткани, уплотнению мышц и изменению композиции тела.	55 мин	1,2,3
<b>SHAPING</b>	это уникальная фитнес программа,направленная на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом,которая позволяет наиболее эффективно достичь идеальных пропорций тела, малога процентного содержания жира и высокого мышечного тонуса	55 мин	1,2,3
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b>			
<b>FUNCTIONAL</b>	объединение в рамках одного занятия функциональной и силовой тренировки, что способствует более глубокой проработке всех групп мышц, развитию гибкости, координации и скорости реакции.	55 мин	1,2,3
<b>TABATA</b>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка,основанная на чередовании работы и отдыха. Суть метода - максимальная нагрузка в минимальный период времени!Табата тренирует сердечную мышцу,повышаетвыносливость,ускоряет обменные процессы организма	55 мин	1,2,3
<b>BOSU</b>	многофункциональная тренировка с использованием полусферы BOSU позволяет проработать все группы мышц в том числе и мышцы-стабилизаторы,укрепитьпозвоночник,улучшить общее состояние организма,обрести хорошую растяжку и умение держать равновесие	55 мин	1,2,3
<b>АЭРОБНЫЕ ( КАРДИО ) КЛАССЫ</b>			
<b>Step + ABS</b>	аэробно силовой класс средней интенсивности,включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками начального и среднего уровня сложности и проработку мышц брюшного пресса во второй части урока	55 мин	1,2,3
<b>Step + ABL</b>	аэробно силовой класс средней интенсивности,включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками начального и среднего уровня сложности и проработку мышц ног и ягодиц во второй части урока	55 мин	1,2,3
<b>Step Basic</b>	аэробно силовой класс для начинающих с использованием степ платформы , чередующий аэробную и силовую нагрузки . Разучивание базовых шагов, соединение их в связки развивает координацию движений, способствует жиросжиганию и приданию мышцам идеальной формы.	55 мин	1
<b>TAE BO</b>	это синтез аэробики и восточных единоборств (карате,кикбоксинг,тайский бокс) Ударное сочетание боевой техники,аэробных и силовых упражнений делает занятие эффективным не только для похудения,но и для развития вашей гибкости,ловкости и координации. Тренировка приведёт ваше тело в форму в рекордно короткие сроки!	55 мин	1,2,3
<b>CYCLE</b>	это высокоинтенсивная групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитируют гонки различной интенсивности. Если вы хотите привести себя в отличную форму в короткие сроки, то аэробная велотренировка — это то,что надо!!!	55 мин	1,2,3
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ</b>			
<b>ZUMBA</b>	это танцевальная фитнес программа,основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах. Зумба использует основные принципы аэробной,интервальной и силовой тренировки,в результате чего сжигается максимальное количество калорий,укрепляются мышцы и укрепляется работа сердца. Зумба — это весело и эффективно!!!	55 мин	1,2,3
<b>STRIP DANCE</b>	<b>(стриппластика)</b> танцевальный урок с добавлением специальных движений, имитирующих стриптиз. Урок направлен на развитие гибкости Вашего тела и поможет Вам раскрыть себя в красивом чувственном танце	55 мин	1,2,3
<b>DANCE MIX</b>	Танцевальные уроки,объединяющий в себе множество танцевальных направлений. Знойная латина,зажигательнаяафрика,загорныйфорл,джаз,модерн и многое другое... Dance Mix – рыв эмоций и отличное настроение!!!	55 мин	1,2,3
<b>Восточные танцы</b>	это завораживающе красивая, чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом	55 мин	1,2,3
<b>КЛАССЫ MINDBODY( РАЗУМ И ТЕЛО )</b>			
<b>PILATES</b>	универсальная система упражнений,направленная на укрепление и тонус мышц,улучшениеосанки,гибкости,чувствованияравновесия,на единение тела и разума , и создания более стройной фигуры.	55 мин	1,2,3
<b>STRETCHING</b>	специальный класс для растяжки всех группмышц. Основа класса — упражнения,способствующие развитию гибкости. Это молодость организма! Мягкое и плавное воздействие на мышцы оказывает релаксирующее антистрессовое воздействие.	55 мин	1,2,3
<b>Здоровая спина</b>	класс,включающий в себя упражнения, направленные на укрепление глубокого слоя мышц, опоясывающих позвоночник. Способствует профилактике остеохондрозов, коррекции осанки, а также улучшению жизнедеятельности	55 мин	1,2,3
<b>Бодифлекс</b>	Авторская методика,сочетающая в себе особенную дыхательную гимнастику с определёнными видами изотонической и изометрической нагрузки. Дыхание насыщает организм кислородом,который расщепляет жир; упражнения-позы способствуют тренировке мышц,возвращая им упругость,подтягиваюткожу,помогая бороться с морщинами и целлюлитом	45 мин	1,2,3
<b>HATHA YOGA</b>	Практика специально разработанных асан. Сочетание комплекса физических и дыхательных упражнений позволяет поддерживать и сохранить физическое,духовное и психическое здоровье	90 мин	1,2,3
<b>AERO YOGA</b>	это практика, которая проводится с использованием специализированных гамаков или полотен, что способствует легкости выполнения поз (в том числе и перевернутых). Урок увеличивает гибкость тела, повышает выносливость, расслабляет нервную систему	90 мин	1,2,3
<b>YOGA ANTISTRESS</b>	плавно-медитативный комплекс, предназначенный в первую очередь для оздоровления центральной нервной системы.Этот урок усилит состояние гармонии, ясности, безмятежности,поможет вам гармонизировать свои эмоции, выведет из стрессового напряжения и поможет избавиться от усталости	90 мин	1,2,3

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ ОСЕНЬ 2017 год

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 – 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
3 – 10 лет 11:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 10:00 <b>ТОПТЫЖКА</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 10:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 45 мин. ДК
3 – 10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	4 - 12 лет 10:30 <b>YOGA KIDS (!)</b> 30 минут Студия йоги	3 – 10 лет 11:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК
3 – 10 лет 13:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 30 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 <b>Читалочка</b> 30 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК	3 – 13 лет 11:30 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК
16:30 <b>KIDS BALANS (\$!)</b> 10 – 12 лет зал №2	Анжелика 16:30 <b>ШКОЛА ШПАГАТА(\$!)</b> 10 - 12 лет Зал №2	3 – 10 лет 16:30 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	16:30 <b>KIDS FLEX(\$!)</b> 10 – 12 лет зал №2	Анжелика 16:30 <b>ШКОЛА ШПАГАТА(\$!)</b> 6 – 9 лет Зал №2	6 – 13лет 13:00 <b>ОФП</b> 30 мин. ДК	3 – 13 лет 12:30 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК
17:30 <b>KIDS FLEX(\$!)</b> 6 – 9 лет зал №2	Анжелика 17:30 <b>DANCE KIDS (\$!)</b> 6 – 9 лет Зал №2	7 – 10 лет 17:30 <b>ФИТНЕС АЭРОБИКА (\$ ) секция</b> 55 мин.	17:30 <b>KIDS BALANS(\$!)</b> 6 – 9 лет зал №2	Анжелика 17:30 <b>DANCE KIDS (\$!)</b> 10 -12 лет Зал №2	3 – 10 лет 14:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК
3 – 10 лет 16:30 <b>ТОПТЫЖКА</b> 20 мин. ДК	4-6 лет 16:30 <b>СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$ ) секция</b> 55 мин. Юлия		4-6 лет 16:30 <b>СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$ ) секция</b> 55 мин. Юлия	3 – 10 лет 16:30 <b>ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	3 – 10 лет 16:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3 – 13 лет 16:00 <b>ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК
3 – 10 лет 17:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК	7-10 лет 17:30 <b>СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$ ) секция</b> 55 мин. Юлия	3 – 13лет 17:30 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК	7-10 лет 17:30 <b>СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$ ) секция</b> 55 мин. Юлия	3 – 10 лет 17 :30 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	7 – 10 лет 17:30 <b>ФИТНЕС АЭРОБИКА (\$ ) секция</b> 55 мин.	3 – 10 лет 17:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК
3 – 10 лет 18:00 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 18:15 <b>ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 <b>ФИТБОЛ</b> 30 мин. ДК		
18:30 <b>ФИТБОЛ</b> 6 – 13 лет зал №2	18:45 <b>БОДИ БАЛЕТ</b> 7 – 13 лет Зал №2	3 – 13лет 18 :45 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	19:00 <b>ZUMBA</b> 6 – 13 лет зал №2	18:30 <b>PILATES KIDS</b> 7 – 13 лет Зал №2	(!) -урок по предварительной записи (\$ ) – коммерческий урок (\$ ) секция- блок уроков по отдельной оплате	
3 – 10 лет 19 :00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 <b>ТОПТЫЖКА</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 <b>БЕБИ ФИТНЕС</b> 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45 мин. ДК		
3 – 13лет 20:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 <b>Читалочка</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	4 - 12 лет 20:00 <b>YOGA KIDS(!)</b> 30 минут Студия йоги		
<p><i>Сильные! Смелые! Ловкие! Умелые!</i> <i>Ждём Вас на занятиях в нашем детском клубе!!!!</i></p>						

<b>РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ( ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ «LITTLEKING» )</b>		
<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>	Знакомство с новыми способами и приёмами лепки. Работа с этим пластическим материалом развивает у ребёнка воображение и творческие способности.	30мин
<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>	Прикладное занятие по рисованию. Во время занятия ребёнок погружается в мир удивительных красок и фигур, что поможет ребёнку проявить творческие способности, найти собственный способ самовыражения.	30мин
<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>	Образовательное занятие : работа с бумагой, природным материалом, массаж, пальчиковые игры, развивающие у ребёнка мелкую моторику и координацию движений.	30мин
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	Комплексное развивающее занятие, направленное на всестороннее развитие ребёнка. Развитие мелкой моторики, ориентации в пространстве. Включает разнообразные игровые и занимательные упражнения, смену различных видов деятельности, не даёт ребёнку устать и потерять интерес к происходящему!	30мин
<b>ЧИТАЛОЧКА</b>	Литературное чтение. На этом занятии дети знакомятся с лучшими произведениями мировой и русской детской литературы. Это самой занимательнейшее путешествие, знакомство с новыми и встреча с хорошо знакомыми и любимыми героями.	30мин
<b>МИР СКАЗОК</b>	Игры «на общение». Сказки-шумелки, игры с подражательными движениями, просмотр мультфильмов.	30мин
<b>ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ</b>	Развивающий игровой урок с использованием мяча. Направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата и ловкости.	30мин
<b>ДЕТСКИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ</b>		
<b>ФИТБОЛ</b>	Полезное и эффективное фитнес занятие с использованием мячей большого диаметра. Способствует формированию правильной осанки у детей, укрепляет мышечный корсет, развивает ловкость и чувство равновесия.	30мин
<b>ОФП</b>	Тренировка совершенствования двигательных качеств, направленная на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка.	30мин
<b>БЕБИ ФИТНЕС</b>	Спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, акробатики и йоги. Игровой формат урока помогает детям полностью расслабиться и с удовольствием выполнять задания педагога.	30мин
<b>ТОПТЫЖКА</b>	Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц и связочно-суставного аппарата стоп ребенка. Проходит в занятой игровой форме под весёлую музыку	30мин
<b>ПОДЗАРЯДКА</b>	Комплекс физических упражнений для развития двигательных качеств и основных видов движений.	30мин
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>БРЕЙК ДАНС</b>	Эффективный танец в который влюбляются с первого взгляда. На тренировках отрабатывается техника владения телом, элементы гимнастики и акробатики, чувство ритма и актёрское мастерство.	30мин
<b>ЗУМБА</b>	Танцевальная фитнес программа в лёгкой и доступной форме обучающая ребёнка различным танцевальным направлениям. Зумба – это весело, задорно и зажигательно!!!	30мин
<b>DANCE KIDS</b>	Танцевальное занятие, объединяющее в себе различные танцевальные направления. Классическая хореография, балетные, народные, уличные танцы. Всё это в доступном интересном формате	30мин
<b>БОДИ БАЛЕТ</b>	Танцевально-силовое занятие. Улучшающее пластику, координацию движений, корректирующее осанку ребёнка. Чередующаяся нагрузка делает занятие интересным и весёлым	30мин
<b>ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»</b>		
<b>YOGA KIDS</b>	Это оригинальный творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребёнка. Занятия йогой хорошо сочетаются с детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки...). Занятие на нормализацию психо-эмоционального состояния и повышения общего тонуса. Развивает силу, гибкость, подвижность в суставах.	30мин
<b>PILATES KIDS</b>	Занятие для укрепления мышечного корсета ребёнка. Способствует улучшению осанки. Профилактика сколиоза	30мин
<b>KIDS BALANS</b>	Занятие для развития координации и равновесия	30мин
<b>KIDS FLEX</b>	Урок для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц. Классический стретчинг (упражнения на растяжку)	30мин
<b>ШКОЛА ШПАГАТА</b>	Максимальный стретчинг. Занятие, основная цель которого спортивная растяжка (шпагаты и складки)	30мин
<b>СЕКЦИИ</b>		
<b>СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ</b>	Это яркий и зажигательный детский танец, в котором грациозность движений сочетается с головокружительными акробатическими трюками.	55мин
<b>ФИТНЕС АЭРОБИКА</b>	массовый, эстетически увлекательный и зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики фитнеса, это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность.	55мин



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ осень 2017 года

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	10:00 <b>Кикбоксинг (\$!)</b> 90 мин Вадим	
12:00 <b>Тайский бокс (интенсив)</b> 90 мин Айрат		12:00 <b>Тайский бокс (\$) (интенсив)</b> 90 мин Айрат		12:00 <b>Тайский бокс (\$) (интенсив)</b> 90 мин Айрат	13:00 <b>ММА</b> 55 мин Павел	
17:00 <b>Женская самооборона (\$)</b> 55 мин Айрат		17:00 <b>Женская самооборона (\$)</b> 55 мин Айрат		17:00 <b>Женская самооборона (\$)</b> 55 мин Айрат	15:00 <b>БОКС</b> 90 мин Максим	
Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 17:30 <b>Кикбоксинг(\$!)</b> 55 мин Вадим	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс(\$)</b> 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 17:30 <b>Кикбоксинг</b> 55 мин Вадим	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат		
19:00 <b>Тайский бокс</b> 90 мин Айрат	<b>ММА</b> 55 мин Павел	19:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	<b>ММА (\$!)</b> 55 мин Павел	19:00 <b>Тайский бокс(\$!)</b> 90 мин Айрат	<b>Уровни сложности</b> ( * ) – начальный уровень подготовки ( ** ) – начальный и средний уровень подготовки ( *** ) – высокий уровень подготовки ( ! ) - урок по предварительной записи ( \$ ) – коммерческий урок	
	18:30 <b>Кикбоксинг</b> 55 мин Вадим		18:30 <b>Кикбоксинг (\$!)</b> 55 мин Вадим			
20:30 <b>Кикбоксинг (\$!)</b> 90 мин Вадим	20:00 <b>БОКС (\$!) интенсив</b> 90 мин Максим	20:30 <b>Кикбоксинг (\$!)</b> 90 мин Вадим	20:00 <b>БОКС (\$!) интенсив</b> 90 мин Максим	20:30 <b>Кикбоксинг (\$!)</b> 90 мин Вадим		

<b>ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ</b>		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
<b>Кикбоксинг</b>	<i>Спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. В широком смысле слова под кикбоксингом понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удар руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.</i>	55 мин 90 мин	**
<b>ММА (Mixed Martial Arts)</b>	<i>Смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьб как в стойке (клинч), так и на полу (партер).</i>	55 мин 90 мин	**
<b>Бокс</b>	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	90 мин	**
<b>Тайский бокс</b>	<i>Или муай тай – боевое искусство Таиланда, включающее в себя удары руками, ногами, локтями, коленями и борьбу в стойке (клинч). Популярен в наше время благодаря развитию смешанных боевых искусств. Тайский бокс – стройная система, позволяющая человеку в короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а так же рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.</i>	55 мин 90 мин	**
<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ</b>			
<b>Женская самооборона</b>	<i>Дисциплина на стыке боевых искусств и уличной драки. Это система, созданная специально для женщин, учитывающая их физическое и психологическое состояние, основана на простых и эффективных действиях, которые защитят Вас в опасных ситуациях.</i>	55 мин 90 мин	*
<b>( интенсив )</b>	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	90 мин	***