

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ		время	Уровень
SCULPT	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
UPPER BODY	силовой класс средней интенсивности, направленный на укрепление мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.	55 мин	1,2,3
LOW BODY	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
FITBALL	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
BOOTY CAMP	специализированный "взрывной" урок для проработки только ягодичной мышцы, мышц спины и живота. Это занятие улучшает форму и создает рельефность мышц	55 мин	2,3
ABS	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
HOT IRON	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
SHAPING	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
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ			
FUNCTIONAL	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
TABATA	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
BOSU	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
АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) КЛАССЫ			
Step + ABS	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
Step + ABL	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
Step Basic	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
TAE BO	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
CYCLE	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
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ			
ZUMBA	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
STRIP DANCE	(стриппластика) 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
DANCE MIX	Танцевальные урол,объединяющий в себе множество танцевальных направлений. Знойная латина,зажигательнаяафрика,задорныйфорл,джаз,модерн и многое другое... Dance Mix – рыв эмоций и отличное настроение!!!	55 мин	1,2,3
Восточные танцы	это завораживающе красивая, чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом	55 мин	1,2,3
КЛАССЫ MINDBODY(РАЗУМ И ТЕЛО)			
PILATES	универсальная система упражнений,направленная на укрепление и тонус мышц,улучшениеосанки,гибкости,чувстворавновесия,на единение тела и разума , и создания более стройной фигуры.	55 мин	1,2,3
STRETCHING	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
Здоровая спина	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
Бодифлекс	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
HATHA YOGA	Практика специально разработанных асан. Сочетание комплекса физических и дыхательных упражнений позволяет поддерживать и сохранить физическое,духовное и психическое здоровье	90 мин	1,2,3
AERO YOGA	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
YOGA ANTISTRESS	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 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК	3 – 10 лет 11:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	3 – 10 лет 10:00 ТОПТЫЖКА 20 мин. ДК	3 – 10 лет 10:00 МИР СКАЗОК 45 мин. ДК
3 – 10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 МИР СКАЗОК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	4 - 12 лет 10:30 YOGA KIDS (!) 30 минут Студия йоги	3 – 10 лет 11:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК
3 – 10 лет 13:00 МИР СКАЗОК 30 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 Читалочка 30 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 12:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК	3 – 13 лет 11:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК
16:30 KIDS BALANS (\$!) 10 – 12 лет зал №2	Анжелика 16:30 ШКОЛА ШПАГАТА(\$!) 10 - 12 лет Зал №2	3 – 10 лет 16:30 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	16:30 KIDS FLEX(\$!) 10 – 12 лет зал №2	Анжелика 16:30 ШКОЛА ШПАГАТА(\$!) 6 – 9 лет Зал №2	6 – 13лет 13:00 ОФП 30 мин. ДК	3 – 13 лет 12:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК
17:30 KIDS FLEX(\$!) 6 – 9 лет зал №2	Анжелика 17:30 DANCE KIDS (\$!) 6 – 9 лет Зал №2	7 – 10 лет 17:30 ФИТНЕС АЭРОБИКА (\$) секция 55 мин.	17:30 KIDS BALANS(\$!) 6 – 9 лет зал №2	Анжелика 17:30 DANCE KIDS (\$!) 10 -12 лет Зал №2	3 – 10 лет 14:00 МИР СКАЗОК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 13:00 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК
3 – 10 лет 16:30 ТОПТЫЖКА 20 мин. ДК	4-6 лет 16:30 СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$) секция 55 мин. Юлия		4-6 лет 16:30 СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$) секция 55 мин. Юлия	3 – 10 лет 16:30 ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	3 – 10 лет 16:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3 – 13 лет 16:00 ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК
3 – 10 лет 17:30 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК	7-10 лет 17:30 СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$) секция 55 мин. Юлия	3 – 13лет 17:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	7-10 лет 17:30 СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ (\$) секция 55 мин. Юлия	3 – 10 лет 17 :30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	7 – 10 лет 17:30 ФИТНЕС АЭРОБИКА (\$) секция 55 мин.	3 – 10 лет 17:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК
3 – 10 лет 18:00 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин. ДК	3 – 10 лет 18:15 ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин. ДК	3 – 10 лет 18:00 ФИТБОЛ 30 мин. ДК		
18:30 ФИТБОЛ 6 – 13 лет зал №2	18:45 БОДИ БАЛЕТ 7 – 13 лет Зал №2	3 – 13лет 18 :45 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	19:00 ZUMBA 6 – 13 лет зал №2	18:30 PILATES KIDS 7 – 13 лет Зал №2	<i>(!) -урок по предварительной записи (\$) – коммерческий урок (\$) секция- блок уроков по отдельной оплате</i>	
3 – 10 лет 19 :00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 ТОПТЫЖКА 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 БЕБИ ФИТНЕС 20 мин. ДК	3 – 10 лет 19:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин. ДК		
3 – 13лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 Читалочка 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 МИР СКАЗОК 45 мин. ДК	3 – 10 лет 20:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	4 - 12 лет 20:00 YOGA KIDS(!) 30 минут Студия йоги		
Сильные! Смелые! Ловкие! Умелые! Ждём Вас на занятиях в нашем детском клубе!!!!						

РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ (ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ «LITTLEKING»)		
ПЛАСТИЛИНКА	Знакомство с новыми способами и приёмами лепки. Работа с этим пластическим материалом развивает у ребёнка воображение и творческие способности.	30мин
ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	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
ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	Образовательное занятие : работа с бумагой, природным материалом, массаж, пальчиковые игры, развивающие у ребёнка мелкую моторику и координацию движений.	30мин
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	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
ЧИТАЛОЧКА	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
МИР СКАЗОК	Игры «на общение». Сказки-шумелки, игры с подражательными движениями, просмотр мультфильмов.	30мин
ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ	Развивающий игровой урок с использованием мяча. Направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата и ловкости.	30мин
ДЕТСКИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ		
ФИТБОЛ	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
ОФП	Тренировка совершенствования двигательных качеств, направленная на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка.	30мин
БЕБИ ФИТНЕС	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
ТОПТЫЖКА	Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц и связочно-суставного аппарата стоп ребенка. Проходит в занятой игровой форме под весёлую музыку	30мин
ПОДЗАРЯДКА	Комплекс физических упражнений для развития двигательных качеств и основных видов движений.	30мин
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ		
БРЕЙК ДАНС	Эффективный танец в который влюбляются с первого взгляда. На тренировках отрабатывается техника владения телом, элементы гимнастики и акробатики, чувство ритма и актёрское мастерство.	30мин
ЗУМБА	Танцевальная фитнес программа в лёгкой и доступной форме обучающая ребёнка различным танцевальным направлениям. Зумба – это весело, задорно и зажигательно!!!	30мин
DANCE KIDS	Танцевальное занятие, объединяющее в себе различные танцевальные направления. Классическая хореография, балетные, народные, уличные танцы. Всё это в доступном интересном формате	30мин
БОДИ БАЛЕТ	Танцевально-силовое занятие. Улучшающее пластику, координацию движений, корректирующее осанку ребёнка. Чередующаяся нагрузка делает занятие интересным и весёлым	30мин
ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»		
YOGA KIDS	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
PILATES KIDS	Занятие для укрепления мышечного корсета ребёнка. Способствует улучшению осанки. Профилактика сколиоза	30мин
KIDS BALANS	Занятие для развития координации и равновесия	30мин
KIDS FLEX	Урок для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц. Классический стретчинг (упражнения на растяжку)	30мин
ШКОЛА ШПАГАТА	Максимальный стретчинг. Занятие, основная цель которого спортивная растяжка (шпагаты и складки)	30мин
СЕКЦИИ		
СПОРТИВНЫЙ РОК-Н-РОЛЛ	Это яркий и зажигательный детский танец, в котором грациозность движений сочетается с головокружительными акробатическими трюками.	55мин
ФИТНЕС АЭРОБИКА	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 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	10:00 Кикбоксинг (\$!) 90 мин Вадим	
12:00 Тайский бокс (интенсив) 90 мин Айрат		12:00 Тайский бокс (\$) (интенсив) 90 мин Айрат		12:00 Тайский бокс (\$) (интенсив) 90 мин Айрат	13:00 ММА 55 мин Павел	
17:00 Женская самооборона (\$) 55 мин Айрат		17:00 Женская самооборона (\$) 55 мин Айрат		17:00 Женская самооборона (\$) 55 мин Айрат	15:00 БОКС 90 мин Максим	
Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 17:30 Кикбоксинг(\$!) 55 мин Вадим	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс(\$) 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 17:30 Кикбоксинг 55 мин Вадим	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат		
19:00 Тайский бокс 90 мин Айрат	ММА 55 мин Павел	19:00 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат	ММА (\$!) 55 мин Павел	19:00 Тайский бокс(\$!) 90 мин Айрат	Уровни сложности (*) – начальный уровень подготовки (**) – начальный и средний уровень подготовки (***) – высокий уровень подготовки (!) - урок по предварительной записи (\$) – коммерческий урок	
	18:30 Кикбоксинг 55 мин Вадим		18:30 Кикбоксинг (\$!) 55 мин Вадим			
20:30 Кикбоксинг (\$!) 90 мин Вадим	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20:30 Кикбоксинг (\$!) 90 мин Вадим	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20:30 Кикбоксинг (\$!) 90 мин Вадим		

ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
Кикбоксинг	<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>	<i>55 мин 90 мин</i>	<i>**</i>
ММА (Mixed Martial Arts)	<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>	<i>55 мин 90 мин</i>	<i>**</i>
Бокс	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	<i>90 мин</i>	<i>**</i>
Тайский бокс	<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>	<i>55 мин 90 мин</i>	<i>**</i>
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ			
Женская самооборона	<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>	<i>55 мин 90 мин</i>	<i>*</i>
(интенсив)	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	<i>90 мин</i>	<i>***</i>