



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Действительно с 20.07.2020

Тел.: 8-918-149-79-65

8 (861)244-22-14

ул.Российская, д.297

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
		Анна 08:30 LEDY FITNESS !\$ 55 мин зал единобор				Ольга Г. 09:00 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор
	Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор		Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор		Денис 11:00 BOXING 6+ 90 мин зал единобор	
Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС 3-14 лет 55 мин зал единобор	Денис 18:00 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 3-14 лет 55 мин зал единобор	Денис 18:00 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 3-14 лет 55 мин зал единобор		
Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор	Денис 19:30 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор	Денис 19:30 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор		!\$- 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					
ТАЙСКИЙ БОКС	БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТАЙЛАНДА, СОЧЕТАЮЩЕЕ УДАРЫ КУЛАКАМИ, СТУПНЯМИ, ГОЛЕНЯМИ, ЛОКТЯМИ И КОЛЕНЯМИ.					

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65

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

* - уровень сложности

! - Занятия по предварительной записи
\$ - Занятия в мини группе по предварительной записи и оплате функциональной диагностики)- 3 этаж

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 акцентировано 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.
KARDIO + FLEX	Аэробно силовая тренировка, включающая в себя кардио-нагрузку в первой части тренировки и растяжку во второй.
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	Ответвление 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
ЗДОРОВАЯ СПИНА	Специальный урок, укрепляющий внутримышечный корсет. Основное внимание уделяется мышцам спины и позвоночнику.

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	
YOGA-ЦИГУН	Специальный урок, укрепляющий внутримышечный корсет. Основное внимание уделяется мышцам спины и позвоночнику.
KANGOO JANPS	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, конкурированию линии подбородка, разглаживанию носогубных морщин и профилактике остеохондроза.
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ	Изменение пропорций Вашего тела с помощью физических упражнений.
ЖЕНСКАЯ ЙОГА	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.
FITNESS LEDY	Интенсивная жиросжигающая тренировка, направленная на проработку всех проблемных женских зон, ритмичная музыка, заряд бодрости и позитивного настроения
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
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

ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет Дельфины !\$ 45 мин Татьяна	9:00 **	7-13 лет Дельфины !\$ 45 мин Татьяна	09:00 **	** 09:00 Учимся плавать !\$ 45 мин Татьяна	7-13 лет Дельфины !\$ 45 мин Ксения	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$! 45 мин Анастасия
3-18 мес Aqua Mama !\$ 45 мин Татьяна	10:00 ГИДРО РЕАБИЛИТАЦИЯ \$ 45 мин Татьяна	3-18 мес Aqua Mama !\$ 45 мин Татьяна	10:00 ГИДРО РЕАБИЛИТАЦИЯ \$ 45 мин Татьяна		** 11:00 Aqua AEROBICS !\$ 45 мин Анастасия	**7-13 11:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$! 45 мин Денис
* Aqua Start 45 мин Татьяна	3-18 мес МАМА И МАЛЫШ !\$ 45 мин Ксения	* Aqua Start 45 мин Татьяна	3-18 мес МАМА И МАЛЫШ !\$ 45 мин Ксения	3-18 мес 10:00	** 12:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	** жй бас 16:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА
	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Татьяна	**7-13 15:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$! 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна		** жй бас 13:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	45 мин ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 17:00
**7-13 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ \$! 45 мин Денис	15:00	45 мин Денис 3-4 лет жй бас 17:30 Лягушата ! 45 мин Ксения		4-6 лет жй бас 17:00 Flaunder!\$ 45 мин Ксения		45 мин
** ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин Денис	18:15 5-6 лет жй бас 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна	** 18:15 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА	5-6 лет жй бас 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна	** 18:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		\$- бизнес класс по предварительной оплате
3-4 лет жй бас 17:30 Лягушата ! 45 мин Ксения	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	45 мин Анна ** жй бас 18:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин		! - по предварительной записи
** Учимся плавать !\$ Взрослые и дети 45 мин Татьяна	19:00 *** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 Aqua Aerobics 45 мин Анна	** 18:15 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин Денис		*- уровень для начинающих
** Deep Aqua 45 мин Анна	20:00 * все 20:00 SWIMMING взрослые и дети !\$ 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbells 45 мин Анна	* все 20:00 SWIMMING взрослые и дети !\$ 45 мин Татьяна	** 19:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин		***- 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, пресса) в глубокой воде. Оборудование: гантели, пояса, перчатки.
Deep Aqua	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

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.
Flaunder	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 воде. Оборудование: пояса, перчатки.
Мама и малыш	Во время занятий в бассейне, мамы находятся в воде вместе с детьми и выполняют различные упражнения под контролем опытного инструктора. Тренировки проходят в малочисленных группах, пребывание в водной среде поможет молодой маме быстрее восстановиться, а для малыша — это неоценимый вклад в здоровье.
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 пресса.
INTENSIVE ENERGY JOGGER	Силовая тренировка с использованием специального оборудования. Состоит из упражнений, направленных на проработку отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц и пресса.

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

ул. Российская 297 Тел. 244-22-14 8-918-149-79-65

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет	9:00	Для всех возра	10:00	7-13 лет	9:00	Для всех возра	10:30	Для всех возра	10:00	7-12 лет	9:00	Для всех возра	10:00
ДЕЛЬФИНЫ !S		ЗАРЯЖАЙКА		ДЕЛЬФИНЫ !S		ЗАРЯЖАЙКА		СЧИТАЛОЧКА		BREAKDANCE !S		ЗАРЯЖАЙКА	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	30 мин		55 мин	Игорь	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	10:30	7-12 лет	10:30	Для всех возра	10:30	Для всех возра	11:00	Для всех возра	10:30	Для всех возра	10:00	Для всех возра	10:30
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 возра	11:00	Для всех возра	11:00	Для всех возра	12:00	Для всех возра	11:00	Для всех возра	10:30	Для всех возра	11:00
ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ЛФК	
45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возрастов	12:00	Для всех возра	11:30	Для всех возра	12:00	Для всех возра	12:30	Для всех возра	12:00	Для всех возра	11:00	Для всех возра	11:30
СЧИТАЛОЧКА		ПЛАСТИЛИНКА		ЭСТАФЕТЫ		СКАЗКА		ЭСТАФЕТЫ		LEDY&GENTELMAN		YOGA KIDS	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возрастов	12:30	Для всех возра	12:30	Для всех возра	12:30	Для всех возра	13:30	Для всех возра	12:30	Для всех возра	11:30	Для всех возра	12:00
ЭСТАФЕТЫ		ЭСТАФЕТЫ		ЭЙНШТЕЙН		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		ЭЙНШТЕЙН		ZUMBA KIDS		СЧИТАЛОЧКА	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Эрик	30 мин	ПДК
Для всех возрастов	13:00	4-6 лет	16:00	Для всех возра	13:30	Для всех возра	14:00	Для всех возра	13:30	Для всех возра	12:00	Для всех возра	12:30
ЭЙНШТЕЙН		BREAKDANCE		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ЭЙНШТЕЙН	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возрастов	13:30	7-12 лет	16:00	Для всех возра	14:00	4-6 лет	16:00	Для всех возра	14:00	Для всех возра	12:30	Для всех возра	13:00
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 возра	15:00	7-12 лет	16:00	Для всех возра	15:00	7+	13:00	Для всех возра	13:30
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 возра	16:00	7-12 лет	17:00	Для всех возра	16:00	3-6 лет	13:30	Для всех возра	14:00
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !S		ИГРАЛОЧКА		BREAKDANCE !S		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
	16:00	5-6 лет	18:00	Для всех возра	16:30	Для всех возра	17:00	Для всех возра	16:30	Для всех возра	14:00	Для всех возра	15:00
ГИМНАСТИКА !S		FLAUNDER !		СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ		СЧИТАЛОЧКА		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
СПОРТИВНЫЕ	17:30	7 - 10 лет	18:00	Для всех возра	17:00	СПОРТИВНЫЕ	17:00	ГИМНАСТИКА !S	17:00	Для всех возра	14:30	Для всех возра	15:30
БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !S		ДЕЛЬФИНЫ		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !S		ГИМНАСТИКА !S		ИГРАЛОЧКА		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	
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 возра	18:00	3-4 лет	17:30	Для всех возра	17:30	Для всех возра	17:30	Для всех возра	15:00	Для всех возра	16:30
ЛЯГУШАТА !		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЛЯГУШАТА !		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ЭСТАФЕТЫ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	
45 мин	Денис	30 мин	ПДК	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК

Для всех возрастов LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	17:30 3-6 лет 18:30 ХОРЕОГРАФИЯ !\$ Наталья	Для всех возра ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	17:30 5-6 лет 18:00 FLAUNDER ! Анна	3-6 лет 18:00 CHEERLEADING SPORT !\$	Для всех возра НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	15:30 17:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	Для всех возра 17:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК
Для всех возрастов ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	18:00 7+ 19:00 ХОРЕОГРАФИЯ !\$ Наталья	Для всех возра ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	18:00 7+ 18:00 CHEERLEADING SPORT !\$ Татьяна	7-10 лет 18:00 ДЕЛЬФИНЫ ИГРАЛОЧКА 45 мин ПДК	55 мин Анастасия 18:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	16:30 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех возра 18:00 ИГРАЛОЧКА ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	18:30 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	18:30 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	18:00 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	30 мин ПДК 18:30 Для всех возра LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	17:00 18:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех возра 18:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК
30 мин Анна 3-14 лет ТАЙСКИЙ БОКС 55 мин Мгер	18:30 Для всех возра НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	19:00 Для всех возра НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 45 мин ПДК	19:00 3-14 лет 19:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	18:30 Для всех возра НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 45 мин ПДК	30 мин ПДК 19:00 Для всех возра НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 45 мин ПДК	18:00 19:30 СЧИТАЛОЧКА ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК	19:30 19:30 СЧИТАЛОЧКА ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	20:00 Взрослые и дет 20:00 SWIMMING !\$ Татьяна	30 мин ПДК 20:00 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	20:00 Взрослые и дет 20:00 SWIMMING !\$ Татьяна	30 мин ПДК 20:00 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	30 мин ПДК 20:00 Для всех возра ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	19:00 19:00 ЭСТАФЕТЫ ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	19:00 19:00 ЭСТАФЕТЫ ЭСТАФЕТЫ 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 связок.
РАСТЯЖКА	Занятия, направленные на укрепление всех групп мышц, развитие физических качеств: гибкость и координацию.
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА	
БОКС	Боевой вид спорта, сочетающий технику и правила бокса с приемами восточных единоборств (ударами ногами, подсечками, бросками).
КАРАТЭ	Общефизическая, 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

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.
ПЛАСТИЛИНК	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&GENTLE MAN	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.
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.