



### Расписание Детских Групповых Программ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00-10:45	<b>Здоровая осанка</b> (3-5лет) Ольга	<b>Мама и малыш</b> (1,5-3года) (30мин) Анастасия	<b>Yoga Kids</b> (3-5лет) Ольга		<b>Здоровые ножки</b> (3-5лет) Ольга	<b>Здоровая осанка</b> (3-5лет) Лилия	<b>Yoga Kids</b> (3-5лет) Ольга
11:00-11:45		<b>ОФП</b> (3-5лет) Людмила		<b>ОФП</b> (3-5лет) Людмила	<b>Мама и малыш</b> (1,5-3года) (30мин) Анастасия	<b>ОФП+</b> (6-8лет) Лилия	<b>Хореография</b> (6-8лет) Ольга
12:00-12:45						<b>Gimnastics</b> (9-13лет) Лилия	<b>Functional Kids</b> (9-13лет) Ольга
17:00-17:45	<b>Ритмика</b> (3-5лет) Анастасия	<b>Бокс</b> (6-8лет) Андрей	<b>Здоровая Осанка</b> (3-5лет) Лилия	<b>Бокс</b> (6-8лет) Андрей	<b>Играйка</b> (3-5лет) Ольга		
18:00-18:45	<b>Нір-Нор</b> (6-8лет) Анастасия	<b>Тайский Бокс</b> (10-13лет) Андрей	<b>ОФП+</b> (6-8лет) Лилия	<b>Тайский Бокс</b> (10-13лет) Андрей	<b>Боди-балет</b> (6-8лет) Ольга		
19:00-19:45	<b>Functional Kids</b> (9-13лет) Анастасия		<b>Gimnastics</b> (9-13лет) Людмила		<b>Functional Kids</b> (9-13лет) Ольга		

## Описание детских программ

<b>Здоровая осанка</b> Дети 3-5 года	Урок сочетающий в себе смесь современных танцевальных направлений (Jazz Modern ,Hip -Hop , Latina ,RnB style ) . Данный урок учит слышать ребенка музыку, развивает координацию движения , укрепляет общее физическое состояние и сбалансированное развитие мышц , связок и суставов .
<b>Ритмика</b> Дети 3-5 лет	К чему мы стремимся? Мы хотим овладеть всеми видами музыкально- ритмических движений , развить чувство ритма, координацию и музыкальное восприятие. Начнем развивать музыкальность, то есть способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, научимся самовыражению через танец. Будем развивать музыкальные способности и музыкальной сенсорики, двигательные качества и музыкальную память, умение координировать движения и ориентироваться в пространстве.
<b>Hip-Hop</b> Дети 6-8 лет	Hip- хоп относится к уличным танцевальным стилям, сочетает в себе различные стили ( брейк денс ,локинг, паппинг и т.д.) Это одно из самых популярных направлений, отлично развивает координацию, ловкость, устраняет физические и эмоциональные "зажимы". Хип- Хоп это прежде всего спо способ самовыражения, возможность выплеснуть энергию.
<b>Functional Kids</b> Дети 9-13лет	Силовой урок , используется метод круговой тренировки с различным оборудованием ( мячами , скакалками , гантелями , степами и т.д. ) для укрепления мышц и развития выносливости .
<b>ОФП+</b> Дети 6-8 лет	Общая физическая подготовка- это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развития мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, профилактику различных заболеваний и поддержание иммунитета ребенка.
<b>Мама и малыш</b> Дети 1,5-3 года	Урок предназначен для родителей и малышей. Целью занятия является всестороннее развитие личности ребёнка посредством гимнастики, укрепляется опорно- двигательный аппарат, способствует развитию сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем.
<b>ОФП</b> Дети 3-5 лет	Общая физическая подготовка- это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развития мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, профилактику различных заболеваний и поддержание иммунитета ребенка.
<b>Кунг-фу</b> Дети 6-8 лет	Вид восточных боевых искусств. В арсенале технико-тактических приемов этого вида спорта используется техника практически всех видов спортивных единоборств
<b>Бокс</b> Дети 10-13 лет	Бокс- это спорт и дозированные физические нагрузки, которые развивают у ребенка ловкость, выносливость, координацию, улучшается работа Центральной нервной системы. Секция Бокса для детей - это способ развить ребенка гармонично ( в Боксе нужно обладать не только техникой, но и нужно быть стратегом, иметь хорошую реакцию и острый ум).
<b>Yoga Kids</b> Дети 3-5 лет	Урок проходит в соответствии с особенностями возраста и индивидуальных особенностей ребенка , во время практики йогой происходит концентрация на реакциях своего тела и успокоении дыхания , улучшается гибкость и мышечная сила , формируется правильная и красивая осанка .
<b>Хореография</b> Дети 6-8 лет	Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, ребенок сможет сформировать хорошую осанку, стать боле уверенным в себе, веселым и открытым.
<b>Gymnastics</b> Дети 9-13 лет	Динамичный и весёлый урок с элементами акробатики. Развивает силу, гибкость и укрепляет опорно- двигательный аппарат . Является профилактикой различных травм .
<b>Играйка</b> Дети 3-5 лет	Урок проходит в игровой форме, направлен на развитие физического и интеллектуального развития ребенка.
<b>Здоровые ножки</b> Дети 3-5 лет	Урок направлен на правильное развитие мышц стопы и профилактику плоскостопия, нарушений связанных с неправильным развитием голеностопных суставов .
<b>Тайский Бокс</b> Дети 10-13 лет	Контактный вид спорта, можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями.
<b>Бокс</b> Дети 6-8 лет	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.