



Расписание детского фитнеса с 16 марта по 22 марта 2020

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресье
10:00	3						Фитнес микс (4-6лет)55мин Анна Ивановна	
10:30	3							Мама +Малыш 30мин (1,5-3 годика) Людмила Николаевна
11:00	3						Фитнес микс (7-10лет)55мин Анна Ивановна	Здоровая спинка (3-5лет) 30мин Людмила Николаевна
12:00	3							Фитбол(55мин) Татьяна Полухина
13:00	3		Zumba kids(6-9лет) Анна Глотова		Zumba kids(6-9лет) Анна Глотова			Baby yoda (55мин) Татьяна Полухина
15:00	1						Jazz funk street 55мин(8-10лет) Ксения Мартьянова	
16:00	1						Stretch Baby 55мин (10-13лет) Ксения Мартьянова	
17:00	1						Zumba kids(6-9лет) Татьяна Полухина	
17:30	1		Тайский бокс (7-13лет) 1.5часа Игорь Ермалаев		Тайский бокс (7-13лет) 1.5часа Игорь Ермалаев			
17:30	3			Baby yoda 30мин(3-6лет) Алиса Складар				
18:00	1	Карате (4-6лет)55мин Теймураз Деметрашвили		Карате (4-6лет) Теймураз Деметрашвили	Baby yoda 55мин(7-10лет) Татьяна Полухина	Карате (4-6лет)55мин Теймураз Деметрашвили		
18:00	3	Детская спортивная группа (4-6 лет) 55мин Анна Ивановна	Little dance (8-12лет)55мин Ксения Мартьянова	Детская спортивная группа (4-6лет)55мин Анна Ивановна		Детская спортивная группа (4-6лет)55мин Анна Ивановна		
18:00	2					Little dance(8-12)мин Ксения Мартьянова		
19:00	3	Детская спортивная группа (7-10лет)55мин Анна Ивановна	ОФП (3-6лет) 45мин Людмила Николаевна	Детская спортивная группа (7-10лет)55мин Анна Ивановна	ОФП (3-6лет)45мин Людмила Николаевна	Детская спортивная Группа (7-10лет)55мин Анна Ивановна		
20:00	3		Здоровая спинка (6-8лет) 45мин Людмила Николаевна		Здоровая спинка (6-8лет)45мин Людмила Николаевна			



Наш телефон:
8(495)120-90-90
Менеджер групповых программ
Свирина Ольга
svirina.18.06.78@gmail.com

Описание групповых программ

Фитбол 55 мин – занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный кор, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

Здоровая спинка 55мин - занятия, направленные на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику развития сколиоза.

Baby yoga 30 мин (3-6 лет) – практика построена в форме игры, где детям при помощи сказок и историй предлагают проработать упражнения йоги, в привычной для них игровой форме. Развивающая медитация обогатит внутренний мир ребенка, смысл образами, улучшит восприятие окружающего пространства. Разовьет моторику, вкус и творческое мышление. В конечном итоге ваш ребенок станет осознанным, спокойным и восприимчивым.

Baby yoga 55 мин (7-10 лет) – йога это целостная и многогранное учение о познании себя и окружающего мира. Занимаясь йогой ребенок попадает в фантастический и волшебный мир, становится более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной. Полноценной жизнью. Учение не только помогает улучшить физическое здоровье, но и обрести сильное, стройное, выносливое тело.

Dance mix 30 мин - тренировки для малышей включают современные танцы, игровую импровизацию и элементы хореографии. На занятия особое внимание уделяется работе по развитию моторики, пластики, координации движений, чувства ритма, гибкости, импровизации, а также укреплению мышц и растяжке.

Школа гибкости 30 мин - это комплекс упражнений, которые способствуют развитию гибкости, выносливости, координации движений, улучшают осанку детей. Упражнения имеют оздоровительный эффект, учат ребёнка управлять своим телом и дают запас определённых двигательных навыков.

Фитнес микс 55 мин - общая физическая подготовка, включающая в себя элементы эстафет и подвижных игр. Урок направлен на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, гибкости, ловкости и скорости в их гармоничном сочетании.

Jazz funk street 55 мин – особенности стиля – это выраженная танце-креативность. Несмотря на то, что джаз фанк собрал в себя техники разных современных танцевальных направлений, этот стиль имеет свое лицо. Джаз фанк позволяет выражать свои эмоции, он преисполнен дерзости, манерности и особенной красоты.

Детская спортивная группа 55 мин – все виды спорта в игровой форме.

Аэробика 55 мин – яркое, динамичное занятие в котором дети выполняют прыжки, упражнения на гибкость и силу, кувырки, различные перевороты и другие элементы, соединенные между собой танцевальной связкой.

Тайский бокс 55 мин – отработка стойки тайского бокса, техники защиты удара, рук, ног, коленей, локтей. В парах изучение техники тайского бокса. ОФП (отжимания, приседания, трипланг, силовые упражнения на выносливость).

ЛФК 45 мин – комплекс упражнений направленный на укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия лечебной физкультурой укрепляют иммунитет, что снижает риск возникновения многих заболеваний, делают ребенка более уверенным в себе, менее подверженным стрессу, развивают интеллект, предотвращают возможное появление травм.

little dance- растяжка, хореография, направления contemporary, jazz-funk. Вне зависимости от того, какой вид танцев вы выберете, они исключительно полезны, так как формируют хорошую осанку, пластичность и гибкость, ребенок учится владеть телом, становиться сильным и выносливым. На первых годах обучения всем детям преподают основу танцевального мастерства, как стоять, как держать руки, как передвигаться по сцене.

Мама+ Малыш 30мин-Благодаря движениям под музыку, поворотам наклонам и покачиваниям, у ребенка развивается координация ,вестибулярного аппарата и крупной моторики, прививается вкус к хорошей музыки. Малыш чувствует себя в полной безопасности –рядом мама и другие счастливые взрослые с детьми. Он учиться общаться с незнакомыми людьми и доверять окружающему миру.

ОФП 45мин-Общая физическая подготовка и укрепленная спина улучшает осанку и придадут вашему ребенку уверенности в себе и отличное настроение. Тренировки способствуют повышению выносливости, улучшают реакцию и координацию, а также развивают гибкость. К тому же ,для Вашего ребенка спорт может стать прекрасным увлечением на всю жизнь.

Stretch Baby-55мин Это система физических упражнений, направленная на развитие гибкости тела, увеличение эластичности мышц и подвижности суставов. Проще говоря, стретчинг — это растяжка.Основной принцип стрейчинга — это чередование кратковременного напряжения мышц с их расслаблением. Не стоит забывать, что во время занятий растяжкой, ребенок будет учиться правильно держать осанку. Для того, чтобы занятия были интересными, проводят игровой стретчинг для детей.

Карате 55мин- это разновидность физической нагрузки, которая способствует развитию силы, дисциплины, самоорганизации. Это разновидность самооборонительного японского искусства. Выбирая каратэ, дети развивают ловкость и выносливость, познают азы восточной культуры, учатся постоять за себя и близких. Данное направление формирует положительные качества и усиливает проявление сильных сторон характера.

Зумба Kids 55мин-это веселая танцевально-развлекательная программа, которая поможет ребенку научиться легко и задорно двигаться в ритме танца. Программа рассчитана на малышей от 4 до 6 лет и детей более старшего возраста, учитывает все возрастные особенности этих маленьких непосед, которые всегда рады новым впечатлениям и открыты миру.