

Расписание Детского клуба Фитнес центра «Волга Спорт» август 2018

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10 ⁰⁰	з/з	Антигравити* 5+ Аня		Антигравити* 5+ Аня	Час театра в игровой			До сентября выходной
	ж/з	Час чтения в игровой	Час аппликации и лепки в игровой	Час рисования в игровой	ЙОГА kids 5+ Тая	Час чтения в игровой	Физ-час в игровой	
11 ⁰⁰	з/з							
	ж/з	Breek dance** 5+ Аня	ЙОГА kids 5+ Тая	Хип -хоп 5+ Аня	Здоровая стопа & спина 5+ Тая			
	л/з							
12 ⁰⁰	ж/з		Здоровая стопа & спина 5+ Тая					
	з/з							
	л/з							
13 ⁰⁰	к/з	Час чтения в игровой	Час аппликации и лепки в игровой	Час рисования в игровой	Час театра в игровой	Час чтения в игровой	Физ-час в игровой	
	л/з							
	ж/з							
14 ⁰⁰	к/з							
	з/з							
	ж/з							
15 ⁰⁰	ж/з							
	к/з и/к	Изо-студия 4+ Ксения				Functional teens** 12+ Лена		
	з/з							
16 ⁰⁰	ж/з			Классная осанка 5+ Лена				
	к/з	Functional teens** 12+ Лена						
17 ⁰⁰	з/з	Антигравити* 5+ Тая	Антигравити* 5+ Лена		Антигравити* 5+ Лена			
	к/з							
	ж/з					Современная хореография Отменено до 1 сентября		
18 ⁰⁰	к/з						Режим работы игровой комнаты: Понедельник – Пятница 09 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ , Суббота 09 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Воскресенье выходной (до 1 сентября)	
	ж/з	Физ-час в игровой	Физ-час в игровой	Baby top отменено до 1 сентября	Физ-час в игровой			
	з/з							
19 ⁰⁰		ОФП & ГИБКОСТЬ 5+ Отменено до 1 сентября	Физ-час в игровой	ОФП & ГИБКОСТЬ 5+ Отменено до 1 сентября	Физ-час в игровой			
20 ⁰⁰								

Игровая комната	
З/З	Зеленый зал
К/З	Красный зал
Л/З	Лиловый зал
Ж/З	Желтый зал

* - уроки проходят по предварительной записи

** - уроки оплачиваются дополнительно

Описание занятий детского клуба:

Занятия на укрепление общего физического развития:

«**Классная осанка**» - занятие направлено на укрепление крупных и мелких групп мышц спины и пресса.

«**ОФП & ГИБКОСТЬ**» - Направлено на улучшение общих физических показателей и растяжки.

«**ОФП**» - Общая физическая подготовка

«**ЙОГА kids**» - детская йога в игровой форме (выполнение различных асан)

«**Baby-top**» - занятие для самых маленьких, направленное на улучшение координации движения, общей физической подготовки малыша и растяжки.

«**ЗДОРОВАЯ СТОПА & СПИНА**» - УКРЕПЛЕНИЕ И МАССАЖ СТОП ,С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕХНИК И УПРАЖНЕНИЙ . Укрепление мышц спины и пресса.

«**Гибкость & баланс**» - Занятие направлено на улучшение гибкости , координации и баланса. Укрепляет мышцы и связки.

«**Antigravity**» - детская тренировка в специальных гамаках. Тренирует силу, выносливость, гибкость, баланс и координацию движения.

«**FUNCTIONAL teens**»** - тренировка для подростков, направленная на укрепление мышечного корсета, похудение и укрепление общих физических качеств. **Урок оплачивается дополнительно.

ЗАНЯТИЯ В ИГРОВОЙ КОМНАТЕ:

«**Изо –студия**» - на этом занятии ваш ребенок узнает специальные техники ,которые используются в изобразительном искусстве.

«**Физ –час в игровой комнате**» - выполнение физических упражнений в формате игры

Танцевальные занятия:

«**Хип - хоп**» - танцевальное направление

«**Break dance**»** - танцевальное направление. Урок оплачивается дополнительно.

«**Акварель**» - спортивно-хореографическая студия. Профессиональная постановка современных танцев, участие в конкурсах и показательных выступлениях.

«**Черлидинг**» - спортивное направление, основанное на технике выступления групп поддержки спортивных команд.

А также к вашим услугам:

детский массаж,

организация и проведение детских праздников

администрация оставляет за собой право изменять тренировку или заявленного тренера в экстренных случаях (форс-мажорные обстоятельства, болезни, отъезды тренеров).