

Расписание Детского клуба Фитнес центра «Волга Спорт» С 3 СЕНТЯБРЯ 2018

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9 ⁰⁰	З/З							АКВАРЕЛЬ**
10 ⁰⁰	К/З							
	З/З					Антигравити* 5+ Аня		АКВАРЕЛЬ**
	Ж/З	Breake dance 5+ Аня						АКВАРЕЛЬ DANCE**
11 ⁰⁰	З/З	Антигравити* 5+ Аня						АКВАРЕЛЬ**
	Л/З							АКВАРЕЛЬ DANCE**
	Ж/З			ЙОГА kids 5+ Тая		Хип -хоп 5+ Аня	АКВАРЕЛЬ DANCE**	
	И/К	Час рисования	Свободные игры	Час чтения	Свободные игры	Физ час	Свободные игры	Час апликации
12 ⁰⁰	К/З							АКВАРЕЛЬ DANCE**
	З/З							АКВАРЕЛЬ**
	Ж/З						АКВАРЕЛЬ DANCE**	
	И/К	Свободные игры	Час лепки	Свободные игры	Физ час	Свободные игры	Час аппликации	Свободные игры
13 ⁰⁰	К/З							Чирлидинг**
	З/З							
	Л/З						АКВАРЕЛЬ DANCE**	
	И/К		Свободные игры	Физ-час	Свободные игры	Час лепки	Свободные игры	Физ час
14 ⁰⁰	К/З							Чирлидинг**
	З/З						АКВАРЕЛЬ DANCE**	АКВАРЕЛЬ**
	Л/З							
	И/К	Свободные игры	Физ час	Свободные игры	Час аппликации	Свободные игры	Час рисования	Свободные игры
15 ⁰⁰	К/З					Functional teens 12+ Лена		
	З/З		УШУ 5+ Валентина		УШУ 5+ Валентина			Чирлидинг**
	И/К	Физ-час	Свободные игры	Час рисования	Свободные игры	Час чтения	Свободные игры	Пальчиковый театр
16 ⁰⁰	К/З	Functional teens 12+ Лена						Чирлидинг**
	З/З							
	Ж/З		ЙОГА kids 5+ Тая		Здоровая стопа & спина 5+ Тая			
	И/К	Свободные игры	Час лепки	Свободные игры	Час рисования	Свободные игры		
17 ⁰⁰	К/З			Чирлидинг**				Чирлидинг**
	З/З	Антигравити* 5+ Тая	Антигравити* 5+ Лена		Антигравити* 5+ Лена	Чирлидинг**		
	Л/З							
	Ж/З			Шагат 5+ Тая				
	И/К	Час рисования	Свободные игры	Час аппликации	Свободные игры	Час лепки		
18 ⁰⁰	К/З			Чирлидинг**		З/З Чирлидинг**	Режим работы игровой комнаты: Понедельник-пятница с 9 ⁰⁰ до 21 ⁰⁰ Суббота и воскресенье с 9 ⁰⁰ до 16 ⁰⁰	
	И/К	Свободные игры	Физ час	Свободные игры	Час аппликации	Свободные игры		
19 ⁰⁰	И/К	Физ-час	Свободные игры	Физ-час	Свободные игры	З/З Чирлидинг**		
20 ⁰⁰	К/З					Чирлидинг**		

И/К	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.

УШУ – безконтактная техника боя, общая физическая подготовка ,гибкость, баланс и внимательность, вот что получают Ваши дети на этом занятии.

ЗАНЯТИЯ В ИГРОВОЙ КОМНАТЕ:

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.

«**Чирлидинг**» - 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).