

Расписание Детского клуба Фитнес центра «Волга Спорт» С 1 ноября 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	Breack 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 аппликации
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**	АКВАРЕЛЬ**
	З/З							
	Л/З						АКВАРЕЛЬ DANCE**	
	И/К	Час чтения	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		УШУ5+ Валентина		УШУ5+ 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			Functional teens & Антигравити 12+Лена				Антигравити Мама + ребенок 5+ \$ Лера
	Ж/З	DANCE mix 5+ Нинель	ЙОГА kids 5+ Тая	Здоровая стопа &спина 5+ Тая	Здоровая стопа &спина 5+ Тая	DANCE mix 5+ Нинель		
	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			Шпагат 5+ Тая				
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							

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:

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

«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.

«Антигравити» - 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.

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

Шпагат - Растяжка

ЗАНЯТИЯ В ИГРОВОЙ КОМНАТЕ:

Танцевальные занятия:

«Хип - хоп» - танцевальное направление

«Break dance» - танцевальное направление.

«Dance mix» - смешанные танцевальные направления.

«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. \$ - Урок оплачивается дополнительно.

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).