|  |  |
| --- | --- |
| **РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ**  **«FITОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ**  ***сентябрь 2020 года*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **ПН** | **ВТ** | **СР** | **ЧТ** | **ПТ** | **СБ** | **ВС** |
| **10:00** |  |  |  |  |  | **10:00-10:30**  **$ Бобрята**  **3-6 лет** | **10:00-10:30**  **Осьминожки**  **3-4 года** |
| **11:00** |  |  |  |  |  | **11:00-11:30**  **$ Пальчиковая гимнастика**  **3-6 лет** | **11:00-11:30**  **Бобрята**  **5-6 лет** |
| **11:15-11:45**  **Здоровые ножки $ 3-6 лет**  **Ирина (запись у ФК)** | **11:00-11:30**  **$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет** |
| **12:00** | **Swimbaby $** |  | **Swimbaby $** |  | **Swimbaby $** | **12:00-12:30**  **$ Мастерилки**  **От 4 лет** | **12:00-12:30**  **$ Мастерилки**  **От 4 лет** |
|  |  |  |  |  |  | **12:00-12:45**  **Акулы**  **7-10 лет** |
| **13:00** |  |  |  |  |  | **13:00 – 13:55**  **$ MMA kids**  **5-15 лет** | **13:00-13:30**  **Полоса препятствия**  **3-6 лет**  **Кристина** |
|  |  |  |  |  | **13:00-13:30**  **Игромикс 3-6 лет**  **Ирина** | **13:30 – 14:15 Круговая тренировка 7-10 лет**  **Кристина** |
| **14:00** |  |  |  |  |  | **13:30-14:15**  **ОФП**  **7-10 лет**  **Ирина** | **14:00-14:45**  **$ Спортивное плавание**  **6-10 лет** |
|  |  |  |  |  | **14:00-14:45**  **$ Спортивное плавание**  **6-8 лет** | **14:15 – 15:00**  **Латина микс**  **11-15 лет**  **Кристина** |
|  |  |  |  |  | **14:15-15:00**  **Сильная спина 11-15 лет Ирина** |  |
| **15:00** | **15:00-15:45**  **$ Спортивное плавание**  **7-12 лет** |  |  |  | **15:00-15:45**  **$ Спортивное плавание**  **7-12 лет** | **15:00-15:45**  **Аква юниор**  **8-15 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **16:00** | **16:00-16:45**  **Сильная спина**  **7-10 лет**  **Валентина** | **16:00- 16:45**  **$ Велотрек**  **11-15 лет Ирина (запись у ФК)** | **16:00-16:45**  **Йога в гамаках $**  **8-15 лет**  **Оксана** | **16:00- 16:45**  **$ Велотрек**  **11-15 лет Ирина (запись у ФК)** | **16:00-16:45**  **Йога**  **7-10 лет**  **Оксана** |  |  |
| **16:45-17:30**  **Аэробика**  **11-15 лет**  **Валентина** |  | **16:15-17:00**  **$ Спортивное плавание**  **7-12 лет** |  | **16:45-17:30**  **Фитбол**  **11-15 лет**  **Оксана** |  |  |
|  |  | **16:45 – 17:15**  **Веселый мяч**  **3-6 лет**  **Оксана** |  |  |  |  |
| **17:00** | **17:00-17:45**  **Бобры**  **7-10 лет** |  | **17:15-18:00**  **Аэромикс**  **7-10 лет Оксана** |  | **17:00-17:45**  **Дельфины**  **7-10 лет** |  | **17:00 – 17:45**  **Круговая тренировка**  **11-15 лет**  **Сергей** |
|  | **17:00: 17:45**  **Фитбол**  **11-15 лет Ирина** |  | **17.00-17:45**  **ГТО**  **7-10 лет**  **Ирина** | **17:30-18:00**  **Здоровый малыш**  **3 -6 лет**  **Оксана** |  |  |
| **17:30-18:00**  **Подвижные игры**  **3-6 лет**  **Валентина** | **17:45-18:30**  **Здоровая спина 7-10 лет**  **Ирина** | **17:30-18:00**  **Крабики**  **3-4 года** | **17.45-18:30**  **ГТО 11-15 лет**  **Ирина** |  |  |  |
| **18:00** | **18:00-18:45**  **$ Спортивное плавание**  **7-12 лет** | **18:00-18:45**  **Пираты**  **11-15 лет** | **18:00-18:45**  **Пузырьки**  **5-6 лет** | **18:00-18:45**  **$ Спортивное плавание**  **6-10 лет** | **18:00-18:30**  **$ Пальчиковая гимнастика**  **3-6 лет** | **18:00-18:45**  **$ Спортивное плавание**  **7-12 лет** | **18:00-18:45**  **$ Спортивное плавание**  **11-15 лет** |
| **18:00-18:30**  **$ Артикуляционная гимнастика 3-6 лет** | **18:30-19:00**  **Здоровые спинки и ножки 3-6 лет Ирина** | **18:00 – 18:55**  **$ MMA kids 5-15 лет** | **18:30-19:00**  **Полоса препятствий 3-6 лет**  **Ирина** | **18:00-18:45**  **Йога в гамаках $**  **8-15 лет**  **Оксана** |  |  |
|  |  | **18:00-18:45**  **Йога**  **11-15 лет Оксана** |  |  |  |  |
| **19.00** |  | **19:00-19:30**  **$ Мастерилки**  **От 4 лет** | **19:00-19:30**  **$ Артикуляционная гимнастика 3-6 лет** | **19:00-19:30**  **$ Мастерилки**  **От 4 лет** | **19:00-19:45**  **$ Спортивное плавание 7-12 лет** |  | **19:00-19:45**  **$Спортивное плавание**  **7-12 лет** |
|  | Большой зал | Малый зал | Бассейн | Зал тенниса | Детская комната |  |  |

☺ **«Йога(7-15). »** Урок направлен на формирование правильной осанки, растяжку и основы правильного дыхания. Интересно, а главное - так по-взрослому!

**☺ «Йога антигравити»(8-15)** - занятия в специальных гамаках, направленные развитие всех групп мышц и вытяжение позвоночника.

**☺ Аэробика(11-15)** –занятие, направленное на развитие выносливости и работу сердечно-сосудистой системы.

**☺ Здоровая спина(7-10) –**занятия для укрепления мышц спины, формирование правильной красивой осанки.

**☺ Пальчиковая гимнастика(3-6)** –занятия для развития мелкой моторики.

**☺ Артикуляционная гимнастика** **(3-6)**– занятие для языка, щек и губ.

**☺Подвижные игры(3-6) –** игровые занятия для развития ловкости, координации, скорости.

**☺ Веселый мяч (3-6)–** подвижный урок с мячом. Занятие направлено на развитие координации, ловкости и внимания.

**☺ Круговая тренировка(11-15)**– занятие аэробно-силовой направленности

**☺Велотрек (11-15)** –это групповая аэробная тренировка на стационарных велосипедах, которая имитируют гонки различной интенсивности. Программа стала популярной в фитнес-клубах благодаря своей невероятной эффективности. Это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса. Во время занятий прорабатываются ноги, спина, пресс, руки, а также развивается выносливость и улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

**☺ Teen`s combo(11-15) -** Программа разработана на основе таких видов единоборств как карате, кикбоксинг, тай-бо и таэквондо. Ударное сочетание упражнений из боевых искусств делает занятие эффективным не только для похудения, но и для развития вашей гибкости, ловкости и координации. Вы улучшите осанку, укрепите ваши мышцы, избавитесь от лишнего веса.

**☺ Черлидинг (7-15)—**вид спорта, сочетающий элементы шоу, танцы, гимнастику, акробатику.

**☺ Функционал** **(11-15)-** Функциональный тренинг являет собой комплекс разнообразных упражнений, которые всего за час способны привести в тонус все основные группы мышц и существенно ускорить метаболизм в организме любого человека, с любой физической подготовкой, Существует множество причин заниматься функциональными упражнениями, они, безусловно, приносят пользу организму и оздоровляют его. Задачи: Исправление последствий, полученных опорно-двигательным аппаратом в результате заболеваний и ограничивающих подвижность тела. Подготовка организма к многосуставным и сложным движениям. Отработка организмом различных движений, необходимых для повседневной жизни (прыгать через лужи, активно двигаться, не испытывать головокружений при резком вставании). Развитие основных двигательных качеств – координация движений, скорость реакции, баланс, выносливость, сила и гибкость. Максимальное сжигание калорий и оптимальная нагрузка на единую систему костей скелета и связочного аппарата. Исправление недостатков в осанке. Улучшение работы сердца и всей сосудистой системы. Легкий лечебный эффект (ликвидация сколиоза на начальной стадии, облегчение головных болей из-за легкого смещения шейных позвонков).

**☺ Здоровый малыш (3-6) –** комплексный оздоровительный урок, сочетающий в игровой форме упражнения для развития мышечного корсета и для укрепления мышц стопы, формирование правильной осанки.

**☺ Батуты(11-15) –** аэробноезанятие, направленное на развитие выносливости и работу сердечно-сосудистой системы на мини батутах

**☺ Школа шпагата (7-15)**- При основном акценте на растяжку и шпагат улучшается и общая гибкость. На занятиях все упражнения выполняются в фазе расслабления. Это позволяет снять мышечное напряжение, привести в равновесие мысли, избавиться от стресса

☺ **ГТО**– урок для подготовки сдачи норм ГТО

**☺Фитбол** - упражнения с мячом, положительно влияющие на состояние позвоночника.

**☺ Пузырьки (3-4 года) –** урок для начинающих в бассейне. Занятие для самых маленьких, возможно участие родителей в воде. Освоение и преодоление боязни водной среды под руководством инструктора.

**☺ Дельфины, Бобрята (5-6 лет) –** урок в бассейне для умеющих держаться на воде. Ныряние и плавание, эстафеты и игры на этом уроке.

**☺ Акулы, Бобры (7-10лет) –**программа для детей умеющих плавать. Занятие направлено на формирование и совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

**☺ Пираты (11-14 лет) -** программа для детей умеющих плавать. Занятие направлено на формирование и совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.