

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

10-16 января 2022 года



ВРЕМЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
10:00	10:00-10:30 \$ Бобрята 3-6 лет		10:00-10:30 \$ Бобрята 3-6 лет		10:00-10:30 \$ Бобрята 3-6 лет	10:00-10:30 \$ Бобрята 3-6 лет	10:00-10:30 Осьминожки 3-4 года
11:00	Happy English 4-6 лет \$ Воспитатель ДК	Happy English 4-6 лет \$ Воспитатель ДК	Happy English 4-6 лет \$ Воспитатель ДК	Happy English 4-6 лет \$ Воспитатель ДК	Happy English 4-6 лет \$ Воспитатель ДК	11:00-11:30 \$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет 11:30-12:00 \$ Артикуляционная гимнастика 3-6 лет	11:00-11:30 Бобрята 5-6 лет 11:00-11:30 \$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет
12:00	Swimbaby \$				Swimbaby \$	12:00-12:30 \$ Мастерилки От 4 лет	12:00-12:30 \$ Мастерилки От 4 лет
							12:00-12:30 Swimbaby \$
						12:30-13:00 Кот и мыши 3-6 лет воспитатель ДК	12:00-12:45 Акулы 7-10 лет
13:00						13:00-13:30 Игромикс 3-6 лет Ирина	13:00-13:30 Полоса препятствия 3-6 лет Кристина
						13:30-14:15 Интервал 7-10 лет Ирина	13:30 – 14:15 Круговая тренировка 7-10 лет Кристина
14:00						14:15-15:00 Сильная спина 11-15 лет Ирина	14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-10 лет
						14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-8 лет	14:15 – 15:00 Дэнс микс 11-15 лет Кристина
15:00	15:00-15:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет	English от 7 лет \$	Латина \$ 7-15 лет Кристина 8(910) 468-85-84	English от 7 лет \$	15:00-15:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет	15:00-15:45 Аква юниор 8-15 лет	Латина \$ 7-15 лет Кристина 8(910) 468-85-84
	English от 7 лет \$		English от 7 лет \$		English от 7 лет \$	Ролики \$ От 5 лет Ирина 8(915) 474-51-57	
16:00	16:00-16:45 Сильная спина 7-10 лет Валентина	16:00- 16:45 Здоровая спина 7-10 лет Кристина	16:00-16:45 Дэнс микс 7-10 лет Кристина	16:15-17:00 Ролики \$ От 5 лет Ирина 8(915)474-51-57	16:00-16:45 Йога антигравити \$ 7-15 лет Кристина 8(910) 468-85-84		
	16:45-17:30 Аэробика 11-15 лет Валентина		16:15-17:00 \$ Спортивное плавание 7-12 лет		16:45-17:30 Йога 7-10 лет Кристина		
17:00	17:00-17:45 Бобрята 7-10 лет	17:00: 17:45 Фитбол 11-15 лет Кристина	17:30-18:00 Веселый мяч 3-6 лет Кристина	17:00-17:45 ГТО 7-10 лет Ирина	17:00-17:45 Дельфины 7-10 лет		17:00 – 17:45 Круговая тренировка 11-15 лет Сергей
	17:30-18:00 Подвижные игры 3-6 лет Валентина		17:30-18:00 Пузырьки 3-4 года	17:45-18:30 ГТО 11-15 лет Ирина	17:30-18:00 Здоровый мальш 3 -6 лет Кристина		
18:00	18:00-18:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет	18:00-18:45 Пираты 11-15 лет	18:00-18:30 Крабики 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	18:00-18:30 Здоровые спинки и ножки 3-6 лет Кристина	18:00-18:45 Йога 11-15 лет Кристина	18:30-19:00 Полоса препятствий 3-6 лет Ирина	18:00-18:45 Растяжка 11-15 лет Кристина		
	18:30-19:00 Кот и мыши 3-6 лет воспитатель ДК						
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	Зал сайкла	

☺ **«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.

☺ **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)** – аэробное занятие, 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. Нырание 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.