

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

С 1 августа по 7 августа 2022 года



| | 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 Осьминожки 3-4 года |
| 11:00 | | | | | | 11.00.-11.30. \$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет | 11:00-11:30 Бобрята 5-6 лет |
| | | | | | | 11:30-12:00 \$ Артикуляционная гимнастика 3-6 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 |
| | | | | | | | 12:00-12:45 Акулы 7-10 лет |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 – 13:45 Круговая тренировка 7-13 лет Кристина \$ |
| 14:00 | | | | | | 14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-8 лет | 14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-8 лет |
| | | | | | | | 14:00 – 15:45 Растяжка 7-15 лет Кристина |
| 15:00 | Мастерилки Юлия | | | | 15:00-15:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет | 15:00-15:45 Аква юниор 8-15 лет | |
| 16:00 | \$ English С 6 лет | \$ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (НЧК) 7-10 ЛЕТ | \$ English С 6 лет 16:15-17:00 \$ Спортивное плавание 7-12 лет \$ Латина Кристина 8(910) 468-85-84 | \$ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (НЧК) 7-10 ЛЕТ | \$ Аэройога 15-17 лет Кристина 8(910) 468-85-84 | 16:30-17:00 Кот и мыши 3-6 лет воспитатель ДК | \$ Аэройога 15-17 лет Кристина |
| 17:00 | 17:00-17:45 Бобры 7-10 лет | 17:30-18:00 Кот и мыши 3-6 лет воспитатель ДК | 17:15-18:00 Круговая тренировка 7-14 лет Кристина | 17:00: 17:30 ОФП 3-6лет Станислава | 17:00-17:45 Дельфины 7-10 лет | | |
| | 17:00: 17:30 Ритмика 3-6лет Станислава | | 17:30-18:00 Пузырьки 3-4 года | 17:30-18:15 Денс Микс Станислава | 17:30: 18:00 Ритмика 3-6лет Кристина | | |
| | \$ 17:30-18:15 ДенсМикс 7-13лет Станислава | | | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет | 18:00-18:45 Пираты 11-15 лет | 18:00-18:30 Крабик 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 | | 18:00-18:45 \$ Йога 14-17 лет Кристина | 18:15-19:00 Здоровая спина Станислава | 18:00-18:45 \$ Денс Микс 7-14 лет Кристина | | |
| | 18:15-19:00 Растяжка Станислава | | | | | | |
| 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 |
| | Малый зал | Большой зал | Бассейн | | Детская комната | | |

«Йога(14-17).» Урок направлен на формирование правильной осанки, растяжку и основы правильного дыхания. Интересно, а главное - так по-взрослому!

«Аэро Йога»(15-17) - занятия в специальных гамаках, направленные развитие всех групп мышц и вытяжение позвоночника.

Денс Микс (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.

Ритмика (3-6) – игровые занятия для развития ловкости, координации, скорости.

Круговая тренировка(7-14)– занятие аэробно-силовой направленности

Единоборство(7-17)- развивает ребёнка физический ,повышает его ловкость ,силу, выносливость и быстроту

ОФП (3-6)- Общая физическая подготовка, это система занятий физическими упражнениями ,которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость ,координация ,скорость ,ловкость, гибкость)в их наиболее оптимальном сочетании

Школа шпагата 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

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.