

ВАЖНО:

- Предварительная запись. 8(861)205-02-22
- Тренер Вам позвонит и пригласит, когда группа сформируется.
- До посещения занятий необходимо предоставить справку от педиатра. Справка должна содержать:
 - отсутствие ограничений физических нагрузок.
 - разрешение на посещение бассейна.
 - справка-допуск от педиатра, с прилагаемыми результатами анализами (на энтеробиоз, яйцо глист).
 - справку необходимо предоставлять каждые 6 месяцев
 - свидетельство о рождении ребенка
 - паспорт взрослого
- Форма одежды:
 - для занятий в бассейне обязательно наличие шапочки, плавательные плавки, тапочки, очки.
 - для занятий в залах необходима спортивная форма.
- Дети в возрасте от 3-х лет до 7-ми лет для занятий переодеваются в раздевалке согласно полу в сопровождении родителей или сопровождающего лица.
- Дети в возрасте от 7-ми лет переодеваются самостоятельно согласно полу в мужской/ женской раздевалке.
- Занятия в секциях/студиях проводится в группах количеством не менее 3-х человек.
- До начала занятий необходимо приобрести блок тренировок.
- Необходимо ознакомиться с правилами посещения в секционных группах и посещения клуба, прописанном в договоре.

Танцевальные направления

«Хореография» (3-6, 7-10 лет)

идет набор

Занятия на балетном станке. Обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией, развитие музыкального слуха, воспитание дисциплины. Длительность 45-55 мин.

«Dance mix» (7-9, 10-13 лет)

открыта группа

Танцевальные программы средней/высокой интенсивности с хореографией различных стилей: Latina, Jazz modern, Hip Hop, Afrohouse, Dnsehall и многих других. Длительность 45 мин.

Оздоровительные направления

«Йожики» (4-6, 7- 9, 10-13лет)

идет набор

Йога для детей. Разучивание основных Асан (поз йоги) в игровой форме. Практика направлена на формирование правильной осанки, развитие гибкости, координации. Воспитание дисциплины. Длительность 45-55 мин.

«Здоровая спина» (4-6, 7- 9, 10-13лет)

идет набор

Занятие средней интенсивности, направлены на:

- коррекцию осанки
- создание мышечного корсета
- профилактику плоскостопия
- профилактику искривления позвоночника

Длительность 45-55 мин.

Смешанные направления

«ФУНКЦИОНАЛ» (10-13лет)

идет набор

Одно из самых энергоемких занятий, которое развивает все основные двигательные качества человека. способствуют формированию мышечного корсета. Длительность 45-55 мин.

«ФитБол» (9-13лет)

идет набор

Комбинирована тренировка, направленная на развитие и укрепление всех групп мышц с использованием специального мяча. Длительность 45-55 мин.

«Основы гимнастики» (3-8, 9-13 лет)

открыта группа

Включают в себя освоение простых гимнастических элементов («шпагаты», «складки», «затяжки» и т.д.). Упражнения с предметами (со скакалкой, мячом, обручем, гимнастической лентой), подвижные игры добавляют интерес к занятиям. Длительность 45-55 мин.

«Цирковая акробатика» (от 5 лет)

идет набор

Освоение парно-групповых поддержек, акробатических прыжков и переворотов. Обучение динамическим и статическим стойкам на руках. Развитие силы и координации. Длительность 45-55 мин.

Спортивные направления

«БОКС» (6-13 лет)

открыта группа

Занятия способствует развитию вестибулярного аппарата, координации движения, увеличению объема легких. А также формирует скоростно-силовые качества, которые наиболее интенсивно развиваются у детей до 14 летнего возраста. В детском возрасте (до 12 лет) запрещается жесткий контакт и спарринг. Все тренировки направлены на развитие вышеуказанных качеств, а также направлены на изучение техники бокса: удары, защита и правильное перемещение. Длительность 45-55 мин.

«Физкульт-Ура» (3-6, 7-10 лет)

идет набор

Направлена на развитие всех основных физических качеств ребенка - силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Акцент не делается в пользу какого-либо из вышеперечисленных направлений, юный организм развивается всесторонне. Длительность 45-55 мин.

Подготовка «ГТО» (7-9,10-13 лет)

идет набор

Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. Длительность 45-55 мин.

Водные направления:

ПЛАВАНИЕ (8-10 лет)

открыта группа

Изучение техники плавания различными стилями. Занятие включает в себя эстафеты и игры на воде.

Основы безопасности на воде. Длительность 45 мин.

ПЛАВАНИЕ (11-14 лет)

открыта группа

Изучение техники плавания различными стилями. Занятие проводится в спортивном формате. Освоение техники старта в воду, разворота различными способами, длительное погружение и прикладные способы плавания. Основы безопасности на воде. Длительность 45 мин