

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ (45 МИН)

ЗДОРОВАЯ СПИНА(5-9 лет)- урок направлен на профилактику осанки. Укрепление мышечного корсета, увеличение гибкости и свободы движения.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ- урок, направлен на профилактику продольного и поперечного плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

КЛАСС. ХОРЕОГРАФИЯ- на уроке мы изучаем основы классической и современной хореографии. Занятие направлено на развитие двигательных качеств, координационных способностей и чувства ритма.

ОФП- урок направлен на развитие социальных, эмоциональных, познавательных и физических способностей. Игры и упражнения способствуют развитию ловкости, координации, учат детей концентрироваться и расслабляться, справляться со стрессом.

ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ- 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.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ (55 МИН)

ГИБКOE ТЕЛО-урок направлен на растяжку основных мышечных групп, развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах. Урок проходит в игровой форме.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОПЫ- урок, направлен на профилактику продольного и поперечного плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ- урок направлен на укрепление всех групп мышц, а также на развитие ловкости, быстроты реакции и гибкости. На этом занятии происходит всестороннее физическое развитие ребенка.

СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ- на уроке мы изучаем основы классической и современной хореографии. Занятие направлено на развитие двигательных качеств, координационных способностей и чувства ритма.

ФУНКЦИОНАЛ —программа занятия, направлена на гармоничное развитие всех основных физических качеств. Комплекс функциональных упражнений поможет укрепить мышечный корсет и суставной аппарат. Работа с различным оборудованием.

ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ- 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

ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ (55 мин)

ЗДОРОВАЯ СПИНА - урок направлен на коррекцию и профилактику нарушений осанки, укрепление мышц, туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ-занятие свободного стиля, сочетание различных современных направлений и свободной импровизации.

ГИБКOE ТЕЛО-комплекс упражнений, который необходим для увеличения гибкости тела. Это занятие поможет уменьшить мышечное напряжение, улучшить эластичность мышц.

ФУНКЦИОНАЛ-программа занятий, направленная на гармоничное развитие всех основных физических качеств. Комплекс функциональных упражнений поможет укрепить мышечный корсет и суставной аппарат, лучше адаптироваться к нагрузкам повседневной жизни.

СМЕШАННЫЙ ВОЗРАСТ (55 мин)

БОКС (6-13 лет) 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.

БРЕЙК ДАНС (7-13 ЛЕТ) отлично развивает не только хореографические навыки, но и физические, т.к. техника танца включает сложные акробатические элементы. Которые требуют хорошей подготовки. Танцоры вырабатывают выносливость, чувство равновесия, и, конечно же, сильное и гибкое тело.

ЗУМБА ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-13 ЛЕТ)- тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся «работать» в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Дети лучше начинают понимать своё тело, развивается их координация движений и баланс, улучшается пластика тела.

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ (6-13 ЛЕТ) это возможность сформировать фигуру, правильную форму позвоночника, развить силу, ловкость, выносливость, а также укрепить характер. Специфические движения особенно полезны девочкам: они не только научатся правильно чувствовать музыкальный ритм, но и раскроют свою природную женственность. Тонкая талия поклонницам этого направления танцев обеспечена.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ (45 МИН)

ПЛАВАНИЕ (8-10 лет)-Изучение техники плавания различными стилями. Занятие включает в себя эстафеты и игры на воде.

Основы безопасности на воде.

ПЛАВАНИЕ (11-14 лет)- 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.

ИНСТРУКТОРЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

НИКИФОРОВА ТАТЬЯНА- специалист по профилактике спины, функционального тренинга.

НИКОЛАЕВА АЛИНА-специалист по хореографии и стретчинга. (мастер спорта по акробатике)

ДЫЛЬБО АННА- специалист по оздоровительно физической подготовке, профилактике стопы. (1 разряд по спортивной гимнастике)

ГЕРАСИМОВА МАРИНА- специалист по гимнастике, акробатике (мастер спорта по акробатике)

ГАСПАРЯН АРАМ- специалист по боксу.

ДЕНИСЕНКО ЕВГЕНИЙ-специалист по кикбоксингу.

БЕРЕЗОВСКАЯ ДИАНА -специалист по восточным танцы (серебряный призер)