

Время работы игровой комнаты: будни с 12:00 до 21:00, выходные с 11:00 до 19:00.

Время	2.03 Понедельник	3.03 вторник	04.03 среда	05.03 Четверг	06.03 пятница	Время	07.03 суббота	08.03 Воскресенье
зал 12:30	малый зал <b>Маленькие спортсмены (3-5)</b> 30 минут	малый зал <b>Укрепляй-ка (3-5)</b> 30 минут	малый зал <b>Маленькие спортсмены (3-5)</b> 30 минут	малый зал <b>Укрепляй-ка (3-5)</b> 30 минут	малый зал <b>Игротека (3-5)</b> 30 минут	зал 12:00	малый зал <b>Растяжка (3-5)</b> 30 минут	малый зал <b>Маленькие спортсмены (3-5)</b> 30 минут
зал 14:00	игровая комната <b>Творческая мастерская</b> 55 мин	малый зал <b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки (6-8)</b> 45 мин	малый зал <b>Baby dance (3-5)</b> 45 минут	малый зал <b>Стрейч (8-13)</b> 45 мин	малый зал <b>Стрейч (6-8)</b> 45 минут	зал 13:00	малый зал <b>Игровой Бум (6-8)</b> 45 минут	малый зал <b>Baby dance (3-5)</b> 45 минут
зал 15:30	малый зал <b>Силовой класс (8-13)</b> 45 мин	малый зал <b>Стрейч (8-13)</b> 45 мин	малый зал <b>Силовой класс (8-13)</b> 45 мин	игровая комната <b>Творческая мастерская</b> 55мин	малый зал <b>Красивая осанка (8-13)</b> 45 мин	зал 14:30	игровая комната <b>Творческая мастерская</b> 55мин	малый зал <b>Фитнес-урок (6-8)</b> 45 минут
зал 18:00	малый зал <b>Фитнес-урок (6-8)</b> 45 минут	игровая комната <b>Творческая мастерская</b> 55мин	малый зал <b>Фитнес-урок (6-8)</b> 45 минут	малый зал <b>Прямая спинка &amp; здоровые ножки (6-8)</b> 45 минут	игровая комната <b>Творческая мастерская</b> 55 мин	зал 15:00	малый зал <b>Красивая осанка (8-13)</b> 45 мин	малый зал <b>Силовой класс (8-13)</b> 45 мин
зал 18:00						зал 16:00	бассейн <b>Swimming (3-5 лет)</b> Ольга	
зал 19:00						зал 17:00		

Dr. LODER  
КЛУБЫ КРАСНОЯРСКОГО РАЙОНА

Приглашаем в «Школу шпагата»

Хотите, чтобы ваш ребенок был гибким и удивлял всех знакомых своей растяжкой? Тогда вам в «Школу шпагата» Dr.LODER!

В кратчайшие сроки мы научим даже самых маленьких всем видам шпагатов: поперечному, продольному, вертикальному, в прыжке, стоя на руках и т.д.



3+ P

Подробная информация в Детском клубе.



**Условные обозначения:**

	занятия для детей 3-5 лет
	занятия для детей 3-8 лет
	занятия для детей 6-8 лет
	занятия для подростков 6-13 лет
	занятия для подростков 9-13 лет
	коммерческий урок- по записи и оплате(1000р.)
	секционное занятие по предварительной записи и оплате
	секционное занятие по предварительной записи и оплате (в карту не входит)-секция открыта

Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание.

**Возраст детей с 3 до 5 лет**

**Дополнительные занятия**

Детская йога	Растяжка	Укрепляй-ка	Диско-тайм	Маленькие спортсмены		
Это занятие направлено на снятие напряжения у детей, гиперактивности. Через движение дети познают свое тело и становятся более гармоничными.	Занятие на развитие гибкости, обучение основным элементам гимнастики и акробатики. Проходит в игровой форме.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.	Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы.		На занятиях Baby dance в компании квалифицированных инструкторов ваши малыши разучат различные танцевальные стили, что поможет не только определить любимое направление, но и развить координацию, чувство ритма
спортивное занятие	специальное занятие	корректирующее занятие	специальное занятие	спортивное занятие	коммерческий урок	коммерческий урок

Игротека	Swimming					! Художественная гимнастика
Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.					Вид спорта, соревнования среди девочек в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лента, мяч, обруч, скакалка, булава) и без него. Все упражнения выполняются под музыку
спортивное занятие	занятие в детском бассейне					секционное занятие

**Возраст детей с 6 до 8 лет**

Диско-тайм	Прямая спинка&здоровые ножки			Детская йога	Фитнес-урок	! Художественная гимнастика
Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика, zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.			Это занятие направлено на снятие напряжения у детей, гиперактивности. Через движение дети познают свое тело и становятся более гармоничными.	Развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп.	Вид спорта, соревнования среди девочек в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лента, мяч, обруч, скакалка, булава) и без него. Все упражнения выполняются под музыку
танцевальное занятие	функциональное занятие			спортивное занятие	спортивное занятие	коммерческий урок

Игровой бум	Стрейч	Swimming	Йога	Самооборона		
Занятие, включающее в себя элементы спортивных игр, эстафеты, упражнения на внимание и координацию.	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.	В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.	Урок соединяет в себе технику всех борцовских дисциплин с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов. Развивает у ребенка координацию, силу, ловкость.		
игровое занятие	специальное занятие	занятие в детском бассейне	спортивное занятие	боевые искусства		секционное занятие

						! AntigraVity
						От легкого раскачивания до ощущения полета в гамаке харрисона — вместе мы раскрываем душу ребенка для мира возможностей и восприятия. Концентрация внимания. Осознанность движения. Развитие уверенности в собственных силах. Настройка вестибулярного аппарата. Преодоление чувства страха. Осознание собственных физических возможностей.
						Грамотное физическое развитие.

**Возраст детей с 9 до 13 лет**

Силовой класс	Стрейч			Аэробика-микс	Красивая осанка	! Секция AntigraVity
Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный. Занятия в тренажерном зале	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.			Элементы классической, степ-аэробики, использование гимнастических мячей. Изучение базовых шагов, кардиотренировка.	Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	От легкого раскачивания до ощущения полета в гамаке харрисона — вместе мы раскрываем душу ребенка для мира возможностей и восприятия. Концентрация внимания. Осознанность движения. Развитие уверенности в собственных силах. Настройка вестибулярного аппарата. Преодоление чувства страха. Осознание собственных физических возможностей. Грамотное физическое развитие.
спортивное занятие	специальное занятие			боевые искусства	специальное занятие	корректирующее занятие

Йога	Swimming	Танц-микс			! Секция Хип-Хоп	! Ушу-саньда
Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.	Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде. Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.	Это микс самых модных и актуальных направлений современных танцев. Танцы детям дают не только музыкальное и эмоциональное развитие, но и улучшают физические данные: повышают пластичность, формируют правильную осанку, улучшают общий тонус, координацию.			Обучение самым современным танцевальным стилям и направлениям. Подготовка танцевальных номеров к выступлениям.	Изучение ударной техники руками и ногами, отработка бросковой техники. Занятия развивают основные группы мышц, навыки самообороны и уверенность в себе. Обучение позициям Ушу поможет ребенку выстроить правильное положение мышечного корсета и улучшить растяжку. Аттестация на пояса и подготовка к соревнованиям.
спортивное занятие	занятие в бассейне	танцевальное занятие			боевые искусства	секционное занятие