

Время работы игровой комнаты: будни - с 10:00 до 21:00, суббота - с 10:00 до 19:00, воскресенье с 10:00 до 19:00

Тема дня/ Время	13.01 Понедельник	14.01 Вторник	15.01 Среда	16.01 Четверг	17.01 Пятница	Тема дня/ Время	18.01 Суббота	19.01 Воскресенье														
	День акагрима	День оригами	День поделок	День раскрасок	День настольных игр		День оригами	День настольных игр														
зал	СПТ Игротека (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ Ритмика (3-5 лет) Даша 30 минут	СПТ Маленькие спортсмены (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ Укрепляй-ка (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ Маленькие спортсмены (3-5 лет) Даша 30 минут	зал	СПТ 11:30 игровая комната Творческая палитра (3-5 лет) Костя/Катя 30 минут	СПТ Творческая палитра (3-5 лет) Костя/Катя 30 минут														
зал	Творческая палитра (3-5 лет) Костя 55 минут	Прыгуны (батут) (3-5 лет) Даша 30 минут	Творческая палитра (3-5 лет) Костя 55 минут	Кувыркром (3-5 лет) Костя 30 минут	Прыгуны (батут) (3-5 лет) Дарья 30 минут	зал	СПТ Ритмика (3-5 лет) Дарья 30 минут	СПТ Укрепляй-ка (3-5 лет) Костя/Катя 30 минут														
зал	 <p>HIP-HOP Популярное танцевальное направление для девочек и мальчиков. Будь в танцах! Запись и подробности в Детском клубе.</p>		 <p>АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА Специальные дополнительные занятия по подготовке футбольной команды: обучение командной игре, футбольной тактике и технике, владению и контролем мячом, основными футбольными приемами, правилами. Развитие физических качеств: таких как скорость, координация, подвижность. Для детей 5 лет. Подробная информация в детском клубе. Детский клуб «Идет набор»</p>		 <p>! Хоккей (с 5 лет) Костя 55 минут</p>	 <p>*! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор</p>	 <p>*! Акробатика (с 3х лет) Дарья 55 мин</p>	 <p>СПТ Фитнес урок (6-8 лет) Костя/Катя 45 минут</p>														
зал									16:30 Кардио зона Суперпресс (9-13 лет) Даша 30 мин	16:30 Кардио зона Суперпресс (9-13 лет) Даша 30 мин	зал	*! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор	СПТ Фитнес урок (6-8 лет) Костя/Катя 45 минут									
зал	 <p>СПТ ! Футбол (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин</p>		 <p>Зал №1/улица *! Роллер слалом (продвинутый уровень) Костя 55 мин</p>		 <p>Зал №1/улица *! Роллер слалом (продвинутый уровень) Костя 55 мин</p>		 <p>Зал №1/улица *! Флорбол (хоккей) (3-6 лет) Костя 55 мин</p>		 <p>Зал №1 *! Роллер слалом (продвинутый уровень) Костя 55 мин</p>		зал	Зал №2 Игровой бум (3-8 лет) Дарья 45 минут	СПТ Фитнес-игра (9-13 лет) Костя/Катя 45 минут									
зал											Зал №2 *! Акробатика (с 3х лет) Дарья 55 мин	Зал №2 *! Акробатика (с 3х лет) Дарья 55 мин	Кардио зона Треккинг (9-13 лет) Костя 30 мин	Зал №2 Стретчинг (3-8 лет) Катя 30 минут	зал	Зал №2 Силовой класс (9-13 лет) Дарья 45 минут	Зал №2 *! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор					
зал	СПТ Прямая спинка & здоровые ножки (3-8 лет) Катя 30 минут	СПТ ! Футбол (с 3 до 5 лет) Костя 55 мин		СПТ Детская йога (3-5 лет) Костя 30 минут	Зал №2 *! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор	зал	Зал №2 Игровой бум (3-8 лет) Дарья 45 минут	Зал №2 *! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор	зал	14:00 Кардио зона *! Треккинг (9-13 лет) Костя 30 минут	14:00 Кардио зона *! Треккинг (9-13 лет) Костя 30 минут											
зал	СПТ Стретчинг (9-13 лет) Катя 55 мин		Зал №2 *! Йога в гамаках (от 6 лет) Идет набор		18:30 игровая комната Творческая палитра (3-8 лет) Костя 30 минут		Зал №1/улица *! ФЛОРБОЛ (4-7 лет) Костя 55 мин		Зал №2 Карате (от 4х лет) Нехама 55 минут		Зал №2 Игровой бум (3-8 лет) Костя 45 минут											
зал	18:30 зал №2 Карате (от 4х лет) Нехама 55 минут		Зал №2 *! Студия Уличные танцы (от 6 лет) Идет набор		Зал №2 Силовой класс (9-13 лет) Костя 45 минут		бассейн Swimming (6-8 лет)		Зал №2 Укрепляй-ка (3-5 лет) Дарья 30 минут		Зал №2 Функциональный тренинг (9-13 лет) Катя 55 мин											
зал	СПТ Фитнес урок (6-8 лет) Катя 45 минут	СПТ Красивая осанка (9-13 лет) Костя 45 мин	Зал №2 Диско-тайм (3-8 лет) Дарья 45 минут	СПТ Фитбол (6-8 лет) Костя 45 минут	СПТ 1 Функциональный тренинг (9-13 лет) Катя 55 мин	зал	СПТ Фитнес урок (6-8 лет) Катя 45 минут	СПТ Красивая осанка (9-13 лет) Костя 45 мин	Зал №2 Диско-тайм (3-8 лет) Дарья 45 минут	СПТ Фитбол (6-8 лет) Костя 45 минут	СПТ 1 Функциональный тренинг (9-13 лет) Катя 55 мин	зал	СПТ Хореография (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ Маленькие спортсмены (3-5 лет) Костя 30 минут	СПТ Игротека (3-5 лет) Дарья 30 минут	СПТ Прыгуны (батут) (3-5 лет) Настя 30 минут						
зал	*! Студия Уличные танцы (от 8 лет) Катя		! Секция Роллер слалом (от 4 лет) Костя		*! Спортивная гимнастика (от 3 лет) Настя		СПТ *! Студия классического танца (от 3х лет) Катя 55 мин		*! Студия современные танцы (от 3 лет) Катя		запись в ДК		*! Студия Уличные танцы (от 8 лет) Катя		! Секция Роллер слалом (от 4 лет) Костя		*! Спортивная гимнастика (от 3 лет) Настя		СПТ *! Студия классического танца (от 3х лет) Катя 55 мин		*! Студия современные танцы (от 3 лет) Катя	

Условные обозначения:

	занятия для детей 3-5 лет
	занятия для детей 3-8 лет
	занятия для детей 6-8 лет
	занятия для подростков 9-13 лет
	занятие по боевым искусствам
	занятие в бассейне
	секционное занятие по предварительной записи и оплате-секция открыта!
	секционное занятие по предварительной записи и оплате-идет набор!
	коммерческий урок

Dr. LODER
КЛУБЫ КИТАКОС ДЕТСКОЕ



Индивидуальный подход.
Для детей с 4 лет.

Корректирующая гимнастика

Количество мест в группе ограничено.

Секция корректирующей гимнастики поможет предупредить пороки физического развития и исправить их начальные формы: неровную осанку, сутулость, неправильное развитие позвоночника и свода стопы.

На занятиях дети от 4 до 6 лет в игровой форме выполняют различные задания, проходят полосу препятствий из специально подобранных упражнений.

Дети от 7 лет выполняют более сложные комплексы упражнений, рассчитанные на силу, выносливость и статичность.

Подробная информация в детском клубе



Dr. LODER

АНТИГРАВИТИ

Поможет вашему ребенку стать сильным, сбалансированным, координированным, ощутить состояние полета в теле, уме и сердце.

Наслаждаясь упражнениями в гамаке, одновременно преодолевая барьеры и чувство страха, вы быстро отметите, как ваш ребенок становится сфокусированным, сильным, гибким и уверенным в себе.

Подробная информация в детском клубе

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОГО КЛУБА

Возраст детей с 3 до 5 лет

Маленькие спортсмены	Укрепляй-ка	Ритмика	Игротека	Футбол	! Секция Роллер-слалом	!"Студия Балета"
Занятие направленное на развитие двигательных качеств и основных видов движений. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Занятие развивает музыкальный слух, пластичность и координацию ребенка. Разучивание танцевальных комбинаций на каждом занятии позволит ребенку научиться импровизировать и гармонично двигаться под музыку.	Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Секция Футбол. Обучение начальным навыкам владения мячом, пасы, ведение, обводка, тренировка выносливости, скоростных качеств, координационных способностей и равновесия.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический эзерсис,Разучивание сценических номеров, Гимнастика.
спортивное занятие	корректирующее занятие	танцевальное занятие	игровое занятие	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
SWIMMING	Диско-тайм	Детская йога		! Секция Художественная гимнастика	!Корректирующая гимнастика	! Творческая палитра
В игровой форме на занятиях проходит ознакомление с водной средой и обучение начальным навыкам плавания.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и многое другое на одном уроке.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.		Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.	Рисование, лепка, оригами, раскрывают творческий потенциал ребенка. Обучение восприятию искусства через собственную изобразительную деятельность.
занятие в бассейне	Танцевальное занятие	специальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	Коммерческий урок

Возраст детей с 6 до 8 лет

Фитнес-урок	Прямая спинка& здоровье ножки	Стретч	Фитбол	! Секция Художественная гимнастика	! Флорбол	!Корректирующая гимнастика
Занятие направленное на развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп.	Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.	Интересное и увлекательное занятие с мячами-фитболами, укрепление основным мышечных групп.	Занятие для девочек по программе художественная гимнастика. Базовые навыки этого вида спорта, упражнения с предметами, работа над растяжкой и гибкостью, элементы хореографии и акробатики. Участие в соревнованиях.	Флорбол - командный вид спорта, аналог хоккея, но в кроссовках и в зале. Занятие направлено на обучение основным навыкам флорбола (хоккея), способствует развитию ловкости, скорости, выносливости, резкости. Подходит как для мальчиков, так и для девочек	Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, исправление различных видов искривления осанки.
спортивное занятие	корректирующее занятие	функциональное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Игровой Бум	Детская йога	Диско-тайм		!"Студия Балета"	! Секция Роллер-слалом	! Секция Роллер-слалом
Занятие, включающее игровые упражнения, подвижные игры, элементы эстафет. Развивает координацию движений и внимание ребенка.	Комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача йоги для детей — укрепить здоровье и развить в ребенке внимательное и уважительное отношение к своему телу.	Танцевальное занятие для мальчиков и девочек. Ритмика,zumba, latina, диско и многое другое на одном уроке.		Наши педагоги помогут вашим детям обрести правильную осанку, красивую походку и укрепить мышечный корсет. Уроки состоят из трех разделов: Классический эзерсис,Разучивание сценических номеров, Гимнастика.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.	Обучение катанию на роликовых коньках с нуля до продвинутого уровня, обучение элементов фристайла, прыжков, трюков, развитие функциональных особенностей организма, равновесия и ловкости.
игровое занятие	специальное занятие	Танцевальное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие

Возраст детей с 9 до 13 лет

Силовой класс	Суперпресс	Красивая осанка	Стретч	! Уличные танцы	! Kids FT	! Школа Триатлона
Спортивное занятие на проработку основных мышечных групп. Использование разных методик проведения занятия: круговой, поточный, интервальный.	Силовое занятие, направленное на укрепление мышц брюшного пресса и спины.	Специальные задания, направленные на профилактику нарушений осанки(укрепление мышц спины и пресса) и профилактику плоскостопия.	Чередование упражнений на растягивание и расслабление. Развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в суставах.	Современные танцы для подростков. Подготовка танцевальных номеров для выступления на концертах.	Функциональная тренировка нового формата. Использование упражнений из экстремальных видов спорта и боевых искусств, позволят сделать тренировку максимально интересной, интенсивной и полезной. А ты готов стать самым сильным в классе?	Один из самых популярных на данный момент видов спорта. Наши юные спортсмены во время тренировок улучшат свою выносливость, силу и скорость. Итогом тренировок будет преодоление дистанции триатлона
силовое занятие	силовое занятие	корректирующее занятие	специальное занятие	секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Фитнес-игра	Танц Микс	Аэробика-микс		! Уличные танцы	! Kids FT	Спортивные балльные танцы
Занятие, включающее в себя популярные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол и т.д.)	Это микс самых модных и актуальных направлений современных танцев. Танцы для детей дают не только музыкальное и эмоциональное развитие, но и улучшают физические данные: повышают пластичность, формируют правильную осанку, улучшают общий тонус, координацию, равновесие.	Элементы классической, степ-аэробики, использование гимнастических мячей. Изучение базовых шагов, кардиотренировка.		Современные танцы для подростков. Подготовка танцевальных номеров для выступления на концертах.	Функциональная тренировка нового формата. Использование упражнений из экстремальных видов спорта и боевых искусств, позволят сделать тренировку максимально интересной, интенсивной и полезной. А ты готов стать самым сильным в классе?	Студия "Спортивные балльные танцы". Вальс, полька, ча-ча-ча и самба, джайв и диско - вот лишь неполный перечень танцев, которым обучают в нашей студии
игровое занятие	танцевальное занятие	аэробное занятие		секционное занятие	секционное занятие	секционное занятие
Функциональный тренинг	SWIMMING				Латина	Йога в гамаках!
Скорость, сила, выносливость и ловкость-это те физические качества, которые мы будем развивать на одном уроке.	Специальные упражнения помогут увереннее чувствовать себя в воде.Участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием поможет закрепить и улучшить навыки плавания.				Танцевальное занятие, включает изучение основных элементов балльных танцев: европейской и латиноамериканской программы.	В специальном гамаке дети выполнят различные асаны и крии, конструкция гамак позволяет делать все их легче, увлекательнее и эффективнее. При систематических занятиях йогой в гамаках у детей укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, улучшается гибкость, координация. Дети становятся спокойнее и сосредоточеннее.
силовое занятие	занятие в бассейне					

Тренеры Детского клуба:

Кольханов Константин	Павлова Роза	Дубовская Екатерина	Зубкова Анастасия
КМС по регби, КМС по большому теннису, неоднократный участник и призер турниров по хоккею с шайбой. Сертификат ФФАР детский фитнес 1-9 лет, 9-16 лет и стретчинг. Стаж работы более 8 лет. Направления: силовой, функциональный тренинг, ОФП, игровые, развивающие, корректирующие тренировки, тренировки по роликам и специальному ОФП для хоккеистов, сухие хоккейные тренировки, проведение детских праздников и клубных мероприятий. Набор в секцию футбол 3-5 лет, роликовые коньки 2,5-13 лет, функциональные тренировки для подростков 9-13 лет.	Выпускница МГПУ, дипломированный специалист по адаптивной физической культуре, корректирующие занятия, реабилитация после травм, логоритмика. Набор в секцию корректирующая гимнастика. Силовые, игровые, функциональные тренировки. ЛФК		МС по спортивной гимнастике, сертифицированный тренер детского фитнеса, набор в секцию спортивная гимнастика, персональные тренировки по направлениям: растяжка, шлагат, силовой и функциональный тренинг, снижение веса, консультации по питанию.