



SINCE 2015

# FITNESS STADIUM™

THE ART OF SPORT

## KIDS

# ДЕТСКОЕ РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ			
9:00										
10:00						Осьминожки (5-6) ДАНИИЛ				
11:00										
12:00						Осьминожки (5-6) ВЛАД, ДАНИИЛ				
13:00						ДЕЛЬФИНЫ (11-14) КРИСТИНА				
14:00						ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) ПЁТР, ДМИТРИЙ				
15:00	TEEN SWIMMING (7-14) НИКИТА	TEEN SWIMMING (7-14) ВОВА		TEEN SWIMMING (7-14) ВОВА	TEEN SWIMMING (7-14) НИКИТА					
16:00	БАРРАКУДЫ (7-10) ДМИТРИЙ	ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) КРИСТИНА	БАРРАКУДЫ (7-10) ДМИТРИЙ	ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) КРИСТИНА	БАРРАКУДЫ (7-10) ДМИТРИЙ					
17:00	БАРРАКУДЫ (7-10) ПЁТР, ДМИТРИЙ	DANCE MIX (5-8) ЛЕРА	ДЕЛЬФИНЫ (11-14) ДМИТРИЙ, ПЁТР	РИСОВАНИЕ (4-8) ДАША	БАРРАКУДЫ (7-10) ПЁТР, ДМИТРИЙ	STRETCH KIDS (4-14) ЛЕРА	ДЕЛЬФИНЫ (11-14) ПЁТР, ДМИТРИЙ	HAND MADE (4-7) ТАНЯ	БАРРАКУДЫ (7-10) ПЁТР, ДМИТРИЙ	DANCE MIX (5-8) ЛЕРА
		ГИМНАСТИКА (5-10)			ГИМНАСТИКА (5-10)					
17:30	РУСАЛОЧКИ 75 МИН (6-14) 18:15 ВОДНАЯ ЧАСТЬ НАСТЯ		РУСАЛОЧКИ 75 МИН (6-14) 18:15 ВОДНАЯ ЧАСТЬ НАСТЯ	РУСАЛОЧКИ 75 МИН (6-14) 18:15 ВОДНАЯ ЧАСТЬ НАСТЯ	РУСАЛОЧКИ 75 МИН (6-14) 18:15 ВОДНАЯ ЧАСТЬ НАСТЯ					
18:00	DANCE MIX (8-14) ЛЕРА	18:00 Осьминожки (5-6) ДАНИИЛ	HAND MADE (4-7) ТАНЯ	DANCE MIX (8-14) ЛЕРА	HAND MADE (7-14) ТАНЯ	РИСОВАНИЕ (4-8) ТАНЯ	FIZRA (4-10)	DANCE MIX (8-14) ЛЕРА	HAND MADE (4-7) ТАНЯ	
		18:30 Осьминожки (5-6) ВЛАД, ДАНИИЛ	FIZRA (4-10)							
19:00	ТАЙ-БОКС (7-12) МИХАИЛ	АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО (7-14) ТАНЯ	HAND MADE (7-14)	ТАЙ-БОКС (7-12) МИХАИЛ	HAND MADE (4-7) ТАНЯ	РИСОВАНИЕ (8-14) ТАНЯ	ТАЙ-БОКС (7-12) МИХАИЛ	АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО (7-14) ТАНЯ		

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В РАСПИСАНИИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

СТУДИЯ ЙОГИ
АКВА ЗОНА
ЗАЛ ESCAPE
ЗАЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА
ДЕТСКАЯ КОМНАТА
ЗАЛ БОКСА

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 701-72-72

© АДМИНИСТРАЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МЕНЯТЬ РАСПИСАНИЕ НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ



## Описание занятий

ОБЩИЕ ЗАНЯТИЯ							
АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО	7-14 ЛЕТ	50 МИН	ВАШ РЕБЕНОК – ЗВЕЗДА! ОТКРОЙТЕ ЕГО ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ! НАШ КУРС - ЭТО ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ, ТВОРЧЕСКОЕ, ЛОГИЧЕСКОЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, КУЛЬТУРНОЕ И, КОНЕЧНО, ФИЗИЧЕСКОЕ.	АЛЬФА ГРАВИТИ	7+ ЛЕТ	45 МИН	ПОЗНОВАТЕЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ИГРА С ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ ТРЕНИРУЮТСЯ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ, СИЛА, ЭЛАСТИЧНОСТЬ
РИСОВАНИЕ	4+ ЛЕТ	50 МИН	ЮНЫЕ ХУДОЖНИКИ РАСКРОЮТ СВОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ А МАЛЫШИ УЗНАЮТ КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ КАРАНДАШ И КИСТОЧКУ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ФАНТАЗИИ НА БУМАГЕ.	ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	3+ ЛЕТ	50 МИН	ЗАНЯТИЕ НАПРАВЛЕННО НА ОСВОЕНИЕ ДЕТЬМИ БАЗОВЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.
STRETCH KIDS	4+ ЛЕТ	45 МИН	ЗАНЯТИЕ УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ, ПОЗВОЛИТ СФОРМИРОВАТЬ КРАСИВУЮ ОСАНКУ ЧТО ТАК ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.	BODY BALLET	4+ ЛЕТ	50 МИН	СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ ФОРМЫ БАЛЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИЛАТЕСА, ЙОГИ И ПЛАСТИКИ
HAND-MADE	4+ ЛЕТ	50 МИН	РЕБЯТА НАУЧАТСЯ РАБОТАТЬ С РАЗЛИЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ: ОТ ПЛАСТИЛИНА И БУМАГИ, ДО ТКАНЕЙ, БИСЕРА. ЗАНЯТИЯ ПРИУЧАЮТ ДЕТЕЙ К УСИДЧИВОСТИ, РАЗВИВАЮТ АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ФАНТАЗИЮ.	DANCE MIX	4+ ЛЕТ	50 МИН	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ, ПОПУЛЯРНАЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ОБУЧЕНИЕ РАЗНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ И СТИЛЯМ ТАНЦА. ПОДХОДИТ КАК ДЛЯ НОВИЧКОВ, ТАК И ДЛЯ БОЛЕЕ ОПЫТНЫХ ТАНЦОРОВ.
STRETCH KIDS	4+ ЛЕТ	45 МИН	ЗАНЯТИЕ УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ, ПОЗВОЛИТ СФОРМИРОВАТЬ КРАСИВУЮ ОСАНКУ ЧТО ТАК ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.	HIP-HOP	6+ ЛЕТ	50 МИН	НА ЗАНЯТИЯХ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ ХИП ХОПА, ОБУЧАЮТСЯ СОВРЕМЕННЫМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ.
TEEN FITNESS	6+ ЛЕТ	45 МИН	СПОРТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ И ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАСТЯЖКИ. НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ	ЛЕПКА	5+ ЛЕТ	50 МИН	УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ВООБРАЖЕНИЕ И МОТОРИКУ, (ТЕСТО, ПЛАСТИЛИН)
ГИМНАСТИКА	5-10 ЛЕТ	45 МИН	ФОРМИРУЕТ ЧУВСТВО РИТМА, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И ПЛАСТИКУ, ЛОВКОСТЬ И СИЛУ.	FIZRA	4-10 ЛЕТ	45 МИН	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВКЛЮЧАЮЩАЯ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПРОФИЛАКТИКИ
БАССЕЙН							
ОСЬМИНОЖКИ	5-6 ЛЕТ	35 МИН	ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ В ВОДЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОСВОЕНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ. КОЛ-ВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ НЕ БОЛЕЕ 8 ЧЕЛОВЕК	ДЕЛЬФИНЫ PRO	11-14 ЛЕТ	45 МИН	ПРОДВИНУТАЯ ГРУППА ДЕЛЬФИНОВ, ТРЕНИРОВКИ С ПОВЫШЕННОЙ НАРУЗОЙ.
БАРРАКУДЫ	7-10 ЛЕТ	45 МИН	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, УМЕЮЩИХ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ОГРАНИЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ - НЕ БОЛЕЕ 14 ЧЕЛОВЕК	РУСАЛОЧКИ	8-14 ЛЕТ	90 МИН	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК, СОЧЕТАЮЩАЯ В СЕБЕ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ И ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ, ЗАНЯТИЕ ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ ЧАСТИ: ПЕРВАЯ ЧАСТЬ - ОПЛ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, ВТОРАЯ ЧАСТЬ - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ВОДЕ.
ДЕЛЬФИНЫ	11-14 ЛЕТ	45 МИН	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ, УМЕЮЩИХ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ОГРАНИЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ - НЕ БОЛЕЕ 14 ЧЕЛОВЕК	TEEN SWIMMING	7-14 ЛЕТ	45 МИН	ЗАНЯТИЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ТОНУСА, СИЛ, ВОДОРОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ.
ЕДИНОБОРСТВА							
ТАЙ-БОКС	4-7 ЛЕТ	50 МИН	ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАПРАВЛЕННЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ДУХА РЕБЕНКА. ВО ВРЕМЯ ОТРАБОТКИ УДАРОВ И ПРИЕМОВ ПО МУАЙ ТАЙ ДЕТИ ЭКИПИРУЮТСЯ В НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ, ЧТО ИСКЛЮЧАЕТ ПОЛУЧЕНИЕ КАКИХ-ЛИБО ТРАВМ. ЭТО БЕЗОПАСНЫЙ ВИД СПОРТА, В ОСОБЕННОСТИ - ТРЕНИРОВКИ.				
	7-12 ЛЕТ						

Администрация оставляет за собой право менять расписание на свое усмотрение