

«Мама +малыш» (1-2 года) 45 мин.

Формат урока – взрослый плюс малыш! Гармоничное развитие ребенка – мечта любой мамы. Как максимально раскрыть ребенка, как сделать процесс развития ребенка увлекательным и легким для мамы и малыша? Все это Вы найдете в программе специально составленной для малышек первых двух лет жизни. Занятия проходят в паре взрослый и малыш. Форма одежды на занятие – длинные спортивные брюки, босиком в носочках.

«Baby fit» (2-4года) 45 мин.

Baby fit – это курс занятий физического развития малышек. Основу программы составляет четко продуманная система безопасных игровых упражнений для детей и их родителей, закладывающая основы здоровой и активной жизни. Baby fit укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка, улучшает подвижность суставов, развивает выносливость и координацию. Результат занятий - это красивая осанка, правильная походка и даже ровный почерк в будущем.

«Funny ball» (3-5 лет) 45 мин.

Веселый динамичный урок с использованием мячей разного диаметра .Направлен на укрепление мышц спины. Развивает координацию и укрепляет мышцы стабилизаторы.

«Фитнес урок» (6-8 лет) 30 мин.

Урок, направленный на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышц спины, формирование правильной осанки, тренировку основных мышечных групп. Включены игры на внимание, задания способствуют формированию волевых качеств и развитие навыков и умений выполнять задания аккуратно и до конца, способствуют гармоничному физическому, умственному и психоэмоциональному развитию ребенка. Форма одежды – жесткие кроссовки на липучках, спортивные брюки, маечка.

«Топ-топ ножки» (3-5 лет) 45 мин

Корректирующая тренировка направленная на укрепление мышц стопы и голени. Направлена на профилактику плоскостопия, коррекцию свода стопы .Веселый урок с использованием различного оборудования.

«Попрыгайки» (3-5 лет) 45 мин.

Веселый урок для развития основных видов движений и общую физическую подготовку детей по средствам игры. Интересные упражнения и веселые подвижные игры сделают Ваших детей не только сильными и ловкими .но и более общительными.

«Baby ball»(6- 9 лет) 45 мин.

Функциональная тренировка с мин использованием мячей большого диаметра. Урок средней интенсивности .Помогает в формировании правильной осанки, тренировки равновесия. Проходит в игровой форме.

«Game party»(6-9лет) 45.

Игровой урок направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата. Развивает координацию и ловкость по средствам игры.

« Athletic class»(6-9 лет) 45 мин.

Круговая тренировка с использованием различного оборудования. Развивает выносливость, силу мышц рук и ног. Урок проходит в игровой форме.

«Заряжайки» (4-5 лет) 30 мин.

Занятие по программе «Заряжайка» для детей 4-5)лет. На занятии происходит развитие двигательных качеств, ловкости и координации. Сказочные путешествия, веселые игры, танцы и все самое интересное ждет вас на этом занятии. Форма одежды – жесткие кроссовки на липучках, спортивные брюки, маечка.

«Олимпик» (6-8 лет) 45 мин.

Занятие по программе «Олимпик» для детей возраста 6-8 лет. Урок направлен на развитие физических качеств, координации и изучение основных видов движений, укрепление основных мышечных групп. Форма одежды – жесткие кроссовки на липучках, спортивные брюки, маечка.

«Taekwondo» (5-7 лет)55 мин.

Традиционное Корейское боевое искусство самообороны без оружия. Корейское "таэ" означает "выполнение удара ногой в прыжке или полете", "квон" - "кулак" (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), "до" - "искусство", "путь" - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово "таэквондо" обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Воспитывает в занимающихся волю, дисциплину, стремление к достижению результатов!

«Бокс» (6-12 лет) 55 мин.

Тренировки в этом классе учат детей основам современного бокса, развивают у детей точность и координацию движений, ловкость, смелость и выносливость.

«Cycling» (11-13 лет) 45 мин.

Тренировка средней интенсивности на стационарных велосипедах, направлена на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивает скоростно-силовые мышечные показатели и выносливость. Урок проходит в интересной для детей сюжетной форме.