

Описание детских программ

Дети 1,5-3 года

Мама и малыш	Урок предназначен для родителей и малышей. Целью занятия является всестороннее развитие личности ребенка посредством гимнастики, укрепляется опорно-двигательный аппарат, способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
---------------------	--

Дети 3-5 лет

Здоровая осанка	Урок сочетает в себе смесь современных танцевальных направлений (Jazz Modern ,Hip -Hop , Latina ,RnBstyle). Данный урок учит слышать ребенка музыку, развивает координацию движения , укрепляет общее физическое состояние и сбалансированное развитие мышц , связок и суставов .
Играй-ка	Урок проходит в игровой форме,направлен на развитиефизического и интеллектуального развития ребенка.
Здоровая спинка	Урок направлен на профилактику и коррекцию нарушений осанки,правильное развитие мышц спиныи брюшного пресса.
Здоровые ножки	Урок направлен на правильное развитие мышц стопы и профилактику плоскостопия,нарушений связанных с неправильным развитием голеностопных суставов .
Фитнес мозаика	Урок направлен на раннее физическое развитие, сенсорное развитие и знакомство с окружающим миром , для укрепления здоровья ,рвития силы ,ловкости, равновесия и умение работать с предметами : мячами , обручами ,гимнастическими палками и т.д.
Фитнес урок	Урок сочетающий в себе подвижные игры ,силовые , акробатические , гимнастические упражнения, футбол , стретчинг . Направлен на развитие общей физической подготовки , ловкости , координации.
Stretch Kids	Урок направленный на развитие гибкости, подвижности суставов, развивает и укрепляет мышечный корсет, улучшает эластичность мышечно-связочного аппарата.

Дети 6-8 лет

Dance mix	Урок сочетающий в себе смесь современных танцевальных направлений (Jazz Modern ,Hip -Hop , Latina ,RnBstyle). Данный урок учит слышать ребенка музыку, развивает координацию движения , укрепляет общее физическое состояние и сбалансированное развитие мышц , связок и суставов .
Sport Games	Веселый фитнес урок соревновательного характера с играми , эстафетами и конкурсами . Помогает развить координацию , ловкость , скорость и гибкость .
Funny Ball	Динамичный и веселый урок с использованием мячей разного диаметра , улучшается координация движений ,развивает баланс и силу мышц , улучшается осанка , укрепляются мышцы брюшного пресса и общее самочувствие .
Temp Mix	Веселая интервальная тренировка, направленная на развитие функциональных возможностей организма. В программе используется различный темп и различное оборудование, в результате тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы, развивается выносливость, ловкость и координация.
Здоровая осанка	Урок направлен на профилактику нарушений осанки, на развитие гибкости , двигательной активности . Развивает опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
\$ Секция спортивно-бальных танцев	Красивый и популярный вид спорта. Это парный танец, состоящий из Европейских танцев (медленный вальс, танго, медленный фокстрот, венский вальс, квикстеп) и Латиноамериканских танцев (ча-ча-ча, самба, румба,ласодобль, джайв)Для детей - это огромная возможность укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, красивую походку, развить чувство ритма. Также возможность участия детей на Российских и международных фестивалях , соревнованиях, конкурсах.Секция платная и по предварительной записи.
\$ Секция Бокс	Бокс- это спорт и дозированные физические нагрузки, которые развивают у ребенка ловкость, выносливость, координацию, улучшается работа Центральной нервной системы. Правильное физическое воспитание ребенка залог его здоровья. Секция Бокса для детей - это способ развить ребенка гармонично (в Боксе нужно обладать не только техникой, но и нужно быть стратегом, иметь хорошую реакцию и острый ум). Секция платная и по предварительной записи.
Yoga Kids	Урок проходит в соответствии с особенностями возраста и индивидуальных особенностей ребенка , во время практики йогой происходит концентрация на реакциях своего тела и усложнении дыхания , улучшается гибкость и мышечная сила , формируется правильная и красивая осанка .
Gimnastics	Динамичный и веселый урок с элементами акробатики. Развивает силу, гибкость и укрепляет опорно-двигательный аппарат . Является профилактикой различных травм .

Дети 9-13 лет

Circuit Training	Силовой урок , используется метод круговой тренировки с различным оборудованием (мячами , скакалками , гантелями , степами и т.д.) для укрепления мышц и развития выносливости .
Aerobics	Аэробный класс, используются базовые шаги и танцевальные упражнения, развивает двигательные навыки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, положительно влияет на общее самочувствие , настроение, совершенствование.
\$ Бокс	Бокс- это спорт и дозированные физические нагрузки, которые развивают у ребенка ловкость, выносливость, координацию, улучшается работа Центральной нервной системы. Правильное физическое воспитание ребенка залог его здоровья. Секция Бокса для детей - это способ развить ребенка гармонично (в Боксе нужно обладать не только техникой, но и нужно быть стратегом, иметь хорошую реакцию и острый ум). Секция платная и по предварительной записи.
Yoga Kids	Урок проходит в соответствии с особенностями возраста и индивидуальных особенностей ребенка , во время практики йогой происходит концентрация на реакциях своего тела и усложнении дыхания , улучшается гибкость и мышечная сила , формируется правильная и красивая осанка . Обязательное заполнение специальной анкеты здоровья ребенка на стойке информации !
Хип - Хоп	Хип- хоп относится к уличным танцевальным стилям, сочетает в себе различные стили (брейк данс ,локин, паплинг и т.д.) Это одно из самых популярных направлений, отлично развивает координацию, ловкость, устраняет физические и эмоциональные "зависимы". Хип- Хоп это прежде всего способ самовыражения, возможность выплеснуть энергию. Данным направлением могут заниматься мальчики и девочки,выбирая для своего ребенка - вы обеспечите его популярностью среди сверстников, ведь он будет прекрасным танцором и сможет удивлять всех импровизацией.
Step Mix	Веселый урок, с использованием степ платформ, сочетает в себе базовые, танцевальные движения. В программе обязательно есть Раминка. Основная и заключительные части.Развивает двигательную способность, координацию, улучшает работу Сердечно-сосудистой системы.
\$ Хип - Хоп	Хип- хоп относится к уличным танцевальным стилям, сочетает в себе различные стили (брейк данс ,локин, паплинг и т.д.)Это одно из самых популярных направлений, отлично развивает координацию, ловкость, устраняет физические и эмоциональные "зависимы". Хип- Хоп это прежде всего способ самовыражения, возможность выплеснуть энергию. Данным направлением могут заниматься мальчики и девочки,выбирая для своего ребенка - вы обеспечите его популярностью среди сверстников, ведь он будет прекрасным танцором и сможет удивлять всех импровизацией. Данная программа платная по предварительной записи.
Здоровая спина	Урок направлен на профилактику и коррекцию нарушений осанки,правильное развитие мышц спиныи брюшного пресса.
\$ Aeroyoga Kids	Детская йога в гамаках- это полезно и весело! Уникальная программа для оздоровления организма и развития ребенка. С учетом антигравитационных сил гамак поможет мягко растянуть позвоночник, успокоить и нормализовать нервную систему, укрепить мышечную систему, устранить различные страхи, придать уверенность в себе и решить многие психологические проблемы. Программа платная, по предварительной записи : 84956449989.
ОФП	Общая физическая подготовка- это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развития мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, профилактику различных заболеваний и поддержание иммунитета ребенка.
Pilates Kids	Комплекс упражнений разработан для мягкого воздействия на растущий организм, в первую очередь на опорно-двигательный аппарат в особенности на позвоночник, на мышечный каркас, на дыхательную систему.С помощью данной программы укрепляется и формируется правильная осанка, улучшается психо- физическое состояние ребенка.
\$ Секция спортивно-бальных танцев	Красивый и популярный вид спорта. Это парный танец, состоящий из Европейских танцев (медленный вальс, танго, медленный фокстрот, венский вальс, квикстеп) и Латиноамериканских танцев (ча-ча-ча, самба, румба,ласодобль, джайв)Для детей - это огромная возможность укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, красивую походку, развить чувство ритма. Также возможность участия детей на Российских и международных фестивалях , соревнованиях, конкурсах.Секция платная и по предварительной записи.
Race Kids	Урок с использованием специального оборудования - велотренажеров , имитирующие велогонку . Тренировка проходит в игровой форме , под веселое музыкальное сопровождение . Развивает общую физическую подготовку и иммунитет , укрепляет мышцы ног и брюшного пресса , развивает командный дух . Допускаются дети ростом не ниже 140 см !