

Описание детских программ

Дети 1,5-3 года

Мама и малыш 30 мин. 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 45 мин. 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 .

Играй-ка 45 мин. Урок проходит в игровой форме,направлен на развитиефизического и интеллектуального развития ребенка.

Здоровая спинка 45 мин. Урок направлен на профилактику и коррекцию нарушений осанки,правильное развитие мышц спины брюшного пресса.

Здоровые ножки Урок направлен на правильное развитие мышц стопы и профилактику плоскостопия,нарушений связанных с неправильным развитием голеностопных суставов .

Фитнес мозаика 45 мин. Урок направлен на раннее физическое развитие, сенсорное развитие и знакомство с окружающим миром , для укрепления здоровья, развития силы ,ловкости, равновесия и умение работать с предметами : мячами , обручами ,гимнастическими палками и т.д.

Фитнес урок 45 мин. Урок сочетающий в себе подвижные игры ,силовые , акробатические , гимнастические упражнения, футбол , стретчинг . Направлен на развитие общей физической подготовки , ловкости , координации.

Stretch Kids 45 мин. Урок направленный на развитие гибкости, подвижности суставов, развивает и укрепляет мышечный корсет, улучшает эластичность мышечно-связочного аппарата.

Дети 6-8 лет

Dance mix 45 мин. 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 45 ми. 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 45 мин. 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.

\$ Aeroyoga Kids 55 мин. 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 нервую систему, укрепить мышечную систему, устранить различные страхи, придать уверенность в себе и решить многие психологические проблемы. Программа платная, по предварительной записи : 84956449989.

\$ Секция спортивно-балльных танцев 55 мин. 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,ласодоль, джая)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.

\$ Секция Бокс 55 мин. 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 45 мин. Урок проходит в соответствии с особенностями возраста и индивидуальных особенностей ребенка , во время практики йогой происходит концентрация на реакциях своего тела и успокоении дыхания , улучшается гибкость и мышечная сила , формируется правильная и красивая осанка .

Gymnastics 45 мин. 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 45 мин. Силовой урок , используется метод круговой тренировки с различным оборудованием (мячами , скакалками , гантелями , степами и т.д.) для укрепления мышц и развития выносливости .

Aerobics 45 мин. Аэробный класс, используются базовые шаги и танцевальные упражнения, развивает двигательные навыки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, положительно влияет на общее самочувствие , настроение, совершенствование .

\$ Бокс 55 мин. 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 45 мин. Урок проходит в соответствии с особенностями возраста и индивидуальных особенностей ребенка , во время практики йогой происходит концентрация на реакциях своего тела и успокоении дыхания , улучшается гибкость и мышечная сила , формируется правильная и красивая осанка . Обязательное заполнение специальной анкеты здоровья ребенка на стойке информации !

Хип - Хоп 45 мин. Хип- хоп относится к уличным танцевальным стилям, сочетает в себе различные стили (брейк данс ,локинг, паппинг и т.д.) Это одно из самых популярных направлений, отлично развивает координацию, ловкость, устраняет физические и эмоциональные "зажимы". 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 45 мин. Веселый урок, с использованием степ платформ, сочетает в себе базовые, танцевальные движения. В программе обязательно есть Рамника, Основная и заключительные части.Развивает двигательную способность, координацию, улучшает работу Сердечно-сосудистой системы.

\$ Хип - Хоп 55 мин. Хип- хоп относится к уличным танцевальным стилям, сочетает в себе различные стили (брейк данс ,локинг, паппинг и т.д.) Это одно из самых популярных направлений, отлично развивает координацию, ловкость, устраняет физические и эмоциональные "зажимы". 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 поаграмма платная по педварительной записи.

Здоровая спина 45 мин. Урок направлен на профилактику и коррекцию нарушений осанки,правильное развитие мышц спины брюшного пресса.

\$ Aeroyoga Kids 55 мин. 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 нервую систему, укрепить мышечную систему, устранить различные страхи, придать уверенность в себе и решить многие психологические проблемы. Программа платная, по предварительной записи : 84956449989.

Zumba 45 мин. Это веселая, энергичная Фитнес- вечеринка, состоящая из простых и захватительных движений с элементами игр.Благодаря данной программе у детей развиваются навыки координации, концентрации, улучшается настроение, укрепляется сердечно-сосудистая система.

ОФП 45 мин. 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 45 мин. Комплекс упражнений разработан для мягкого воздействия на растущий организм, в первую очередь на опрно-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-балльных танцев 55 мин. 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,ласодоль, джая)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.

Race Kids Урок с использованием специального оборудования - велотренажеро , 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 !