

ИГРОВЫЕ:

БАСКЕТБОЛ

Веселый игровой вид спорта, который развивает ловкость, меткость, внимание, умение работать в команде, повышает двигательную активность и физическую подготовку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ:

ХОРЕОГРАФИЯ (6-12 ЛЕТ)

Урок направлен на развитие чувства ритма, гибкости, грациозности. На занятии используются элементы партерной классической хореографии, а также идет обучение основным позициям классического танца.

MTV DANCE

Это урок, сочетающий в себе различные популярные танцевальные направления: R&B, Hip-Hop, Jazz Funk и многие другие стили. Урок направлен на постановку техники движений, разбор особенностей разных стилей, а также на разучивание танцевальных связок.

BABY (3-6 ЛЕТ)

BABY DANCE - специальная методика включает в себя обучение малышей рисунку танца, элементарной пластике, способствует развитию слуха и чувства ритма.

BABY КРЕПКАЯ СПИНА - силовой класс для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку. Основные цели тренировки - укрепление мышечного корсета и выравнивание спины, проработка голеностопа и мышц стопы для профилактики плоскостопия.

СИЛОВЫЕ:

СУСЛЕ JUNIOR (10-15 ЛЕТ)

Программа проводится на велотренажере. Это увлекательная велогонка, во время которой укрепляется мышечный корсет тела, особенно мышцы ног, также улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Приобретается уверенный навык езды на велосипеде.

STRONG JUNIOR

Многофункциональная программа для детей с любым уровнем подготовки, направлена на улучшение всех физических качеств с использованием различного оборудования.

JUNIOR АТЛЕТИК (10-15 ЛЕТ)

Проводится в виде круговой тренировки с использованием различного оборудования. Дети разделяются на группы (команды) по возрасту и выполняют задания или эстафеты, соответствующие возрастной группе. Цель тренировки – общая физическая подготовка.

СПОРТИВНЫЕ:

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами. Тренировки формируют понятие о красоте тела, воспитывают вкус и музыкальность. На занятиях используются упражнения на силу, скорость и гибкость. I - начинающие, II - продолжающие (работа с гимнастическими предметами).

ПРОГРАММЫ НА ВОДЕ:

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ (6-12 ЛЕТ)

Очень красивый вид спорта. Заниматься могут все желающие, умеющие плавать. Обучение в секции синхронного плавания включает занятия хореографией, классическое плавание и общую физическую подготовку. Синхронное плавание - это хорошая осанка и красивая фигура, грациозная походка, здоровый, закаленный организм, развитая дыхательная и сердечно-сосудистая система.

ЕДИНОБОРСТВА:

ТАЕКВОНДО (6-12 ЛЕТ)

Таеквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и

боевая ее разновидность. Прекрасная возможность улучшить физическую подготовку и общее состояние здоровья.

САНЬ-ВАР-ДО (6-15 ЛЕТ)

Корейское восточное единоборство. В переводе - «Путь к жизни». Этот вид единоборства объединил в себе техники и приемы таеквондо, бокса и кикбоксинга. Основная цель занятий - научить детей основам личной самообороны, воспитать чувство уверенности в любых жизненных ситуациях. Большое преимущество составляет смешанность группы (мальчики и девочки).

KICKBOXING KIDS (3-6 ЛЕТ)

Kickboxing kids - один из видов контактного единоборства, объединивший технику кулачного боя и ударов ногами. Основная цель урока - научить детей вести здоровый образ жизни, уважать себя и других.

MIND BODY:

ЙОГА (7-12 ЛЕТ)

Урок направлен на укрепление здоровья, улучшение пищеварения, обретение спокойствия и эмоционального равновесия. Позы животных и комплексы упражнений в сочетании с интересными историями помогут развить естественную гибкость, выработать хорошую осанку и координацию движений, развить мышечную силу. Урок помогает детям понять и почувствовать свое тело.

ЙОГА JUNIOR (10-15 ЛЕТ)

Урок направлен на развитие сердечно-сосудистой системы ребенка, силы, гибкости, координации, занятия формируют правильную осанку, развивают восприятие, умение сосредоточиться, сохранять самообладание, воспитывают у детей уверенность, регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку успешно противостоять стрессам.

ДЕТСКАЯ КОМНАТА:

ART WORLD

Программа позволит ребенку научиться рисовать, лепить из пластилина, делать аппликации и различные поделки, поможет развить мелкую моторику, проявить способности и воплотить в жизнь творческие идеи.

LOGIC GAMES

Игры направлены на развитие логического мышления ребенка, изучение геометрических предметов и форм, умение конструировать и применять конструктивные решения поставленных задач.

КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР

С воспитателем детской комнаты дети готовят сценарий и постановочный спектакль с различными героями и персонажами.

КОММЕРЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ:

AQUAFLAT

Многофункциональная программа с применением специального оборудования, позволяющая эффективно развивать баланс тела. Подходит для любого уровня подготовки, детей, умеющих плавать. Данная программа коммерческая, все подробности в отделе продаж.