

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ



ИГРОВЫЕ

БАСКЕТБОЛ (7 – 15 лет)

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

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.

MTV DANCE (8 – 12 лет)

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.

СИЛОВЫЕ

ATHLETIC JUNIOR (8 – 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 (4 – 12 лет)

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).

BABY FITNESS TRAINING (3 – 6 лет)

Детская групповая программа, направленная на развитие силы, ловкости, координации, гибкости и выносливости, что в дальнейшем поможет выработать правильную, красивую осанку, а также гармонично развить тело. В тренировку

включаются силовые упражнения, элементы акробатики и хореографии.

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 системы.

ЕДИНОБОРСТВА

ТХЭКВОНДО (6 – 12 лет)

Тхэквондо 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.

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:

MIND BODY JUNIOR (7 – 13 лет)

Урок направлен на развитие мышц кора, улучшение физиологической мобильности суставов. Сочетание элементов йоги, пилатеса и соматики помогает развить функциональность всего тела, научиться управлять своим телом, а завершающий комплекс на расслабление поможет быстро и эффективно восстанавливаться.

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.