

# 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 улучшает физическую подготовку.

### **ВОЛЕЙБОЛ (10 – 15 лет)**

Волейбол – великолепная командная игра.

Важнейшими качествами для волейбола являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных атакующих ударов. Играя в волейбол, вы получаете возможность наслаждаться красивым, энергичным и динамичным спортом.

## 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

### **STRONG JUNIOR (8 – 14 лет)**

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

### **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 (4 – 7 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 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 (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:

### **MIND BODY JUNIOR (8 – 12 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 восстановиться.

## 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.