

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

KRIDA

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:20 / 30 мин ТАНЦУЕМ С МАМОЙ* Зал №1 Ограничение 8 человек	10:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	10:20 / 30 мин ШАГ ЗА ШАГОМ* Зал №1 Ограничение 8 человек	10:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	10:20 / 30 мин ПОИГРАЙ-КА* Зал №1 Ограничение 8 человек	14:00 / 45 мин КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА* Зал №7 Ограничение 15 человек	15:00 / 30 мин ШКОЛА СПИНЫ* Зал №1 Ограничение 10 человек
11:00 / 30 мин ЛАДУШКИ * Зал №1 Ограничение 8 человек	11:00 / 40 мин ПЛАВАНИЕ* Бассейн Ограничение 10 человек	11:00 / 30 мин ЛАДУШКИ * Зал №1 Ограничение 8 человек	11:00 / 40 мин ПЛАВАНИЕ* Бассейн Ограничение 10 человек	11:00 / 30 мин ЛАДУШКИ* Зал №1 Ограничение 8 человек	14:55 / 30 мин TEEN'S NEUROMOBILITY* Зал №7 Ограничение 15 человек	15:35 / 30 мин ТОП-ТОП* Зал №1 Ограничение 10 человек
11:45 / 30 мин ВМЕСТЕ С МАМОЙ* Бассейн Ограничение 6 человек	17:00 / 55 мин АКРОБАТИКА* Игровой зал Ограничение 10 человек	11:45 / 30 мин ВМЕСТЕ С МАМОЙ* Бассейн Ограничение 6 человек	17:00 / 55 мин АКРОБАТИКА* Зал №7 Ограничение 10 человек	17:00 / 55 мин ФЕХТОВАНИЕ* Зал №7 Ограничение 15 человек	15:30 / 60 мин ВОЛЕЙБОЛ TEEN'S* Игровой зал Ограничение 20 человек	16:15 / 40 мин ДЕЛЬФИНЫ* Бассейн Ограничение 10 человек
17:00 / 50 мин ФЕХТОВАНИЕ* Зал №7 Ограничение 10 человек	17:00 / 50 мин KIDS BOX* Зал №3 Ограничение 10 человек	17:00 / 45 мин СПОРТИВНЫЙ ГЕНИЙ* Зал №1 Ограничение 10 человек	17:00 / 50 мин KIDS BOX* Зал №3 Ограничение 10 человек	17:20 / 30 мин ФИТБОЛ* Зал №4 Ограничение 10 человек	16:00 / 30 мин ТОПТЫЖКА* Зал №1 Ограничение 7 человек	16:15 / 30 мин TEEN'S TREKKING* Кардио зона Ограничение 8 человек
17:20 / 30 мин АКРОБАТИКА* Игровой зал Ограничение 7 человек	17:20 / 30 мин ТЕАТР РУК* Зал №1 Ограничение 7 человек	17:00 / 55 мин ФЕХТОВАНИЕ* Зал №7 Ограничение 15 человек	17:20 / 30 мин ТОПТЫЖКА Зал №1 Ограничение 7 человек	17:20 / 30 мин ТЕАТР РУК* Зал №1 Ограничение 7 человек	16:40 / 30 мин ВЫПРЯМЛЯЙКА* Зал №1 Ограничение 7 человек	16:50 / 45 мин TEEN'S GYM* Тренажерный зал Ограничение 7 человек
18:00 / 30 мин ZUMBA KIDS* Зал №1 Ограничение 10 человек	18:00 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ* Бассейн Ограничение 8 человек	17:20 / 30 мин АКРОБАТИКА* Игровой зал Ограничение 7 человек	18:00 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ* Бассейн Ограничение 8 человек	18:00 / 30 мин УМЕЛЫЕ РУЧКИ* Зал №1 Ограничение 7 человек	17:20 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ* Бассейн Ограничение 10 человек	17:00 / 40 мин АКУЛЫ* Бассейн Ограничение 10 человек
18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ* Бассейн Ограничение 10 человек	18:00 / 30 мин ВЫПРЯМЛЯЙКА* Зал №1 Ограничение 7 человек	18:00 / 30 мин ЙОГА В ГАМАКАХ* Зал №1 Ограничение 9 человек	18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ* Зал №4 Ограничение 7 человек	18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ* Бассейн Ограничение 10 человек		17:45 / 40 мин ПЛАВАНИЕ* Бассейн Ограничение 10 человек
18:00 / 45 мин STRONG & BALANCE TEEN'S* Зал №7 Ограничение 15 человек	18:00 / 45 мин TEEN'S CROSS* Игровой зал Ограничение 20 человек	18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ* Бассейн Ограничение 10 человек	18:00 / 55 мин БОКС* Зал №3 Ограничение 12 человек	18:00 / 45 мин TEEN'S FT * Зал №7 Ограничение 15 человек		
18:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	18:00 / 55 мин БОКС* Игровой зал Ограничение 12 человек	18:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	18:00 / 45 мин ANTIGRAVITY YOGA* Зал №1 Ограничение 9 человек	18:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек		
18:35 / 30 мин ШКОЛА СПИНЫ* Зал №1 Ограничение 10 человек	18:30 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ* Бассейн Ограничение 8 человек	18:00 / 45 мин TEEN'S ABS+STRETCH* Зал №4 Ограничение 20 человек	18:30 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ* Бассейн Ограничение 8 человек	18:35 / 30 мин МНМОТЕХНИКА* Fit Hub Ограничение 8 человек		
19:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	19:00 / 30 мин TEEN'S STRETCH* Fit Hub Ограничение 15 человек	19:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек	19:00 / 55 мин КАРАТЕ* Зал №3 Ограничение 12 человек	19:00 / 55 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 15 человек		
19:10 / 45 мин ANTIGRAVITY YOGA* Зал №1 Ограничение 9 человек	19:00 / 55 мин КАРАТЕ* Зал №3 Ограничение 12 человек	19:10 / 40 мин АКУЛЫ* Бассейн Ограничение 10 человек	19:10 / 30 мин TEEN'S CYCLE* Зал №2 Ограничение 15 человек	19:10 / 40 мин АКУЛЫ* Бассейн Ограничение 10 человек	☹ 1-3 года ✨ 3-5 лет ☹ 6-8 лет 🏠 9-12 лет ☆ 13-16 лет	
19:10 / 40 мин АКУЛЫ* Бассейн Ограничение 10 человек	19:10 / 40 мин ПЛАВАНИЕ* Бассейн Ограничение 10 человек		19:10 / 40 мин ПЛАВАНИЕ* Бассейн Ограничение 10 человек			

* Занятие по предварительной записи

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ

KRIDA FITNESS CLUB

👶 МАЛЫШИ 14 МЕСЯЦЕВ – 3 ГОДА

ПОИГРАЙ-КА 30 минут

Занятие с участием родителей. Подвижные игры и игровые задания для формирования основных видов движений.

ШАГ ЗА ШАГОМ 30 минут

Занятие с участием родителей. Профилактика плоскостопия, развитие зрительных, слуховых и тактильных анализаторов, формирование навыка равновесия.

ЛАДУШКИ 30 мин.

Занятие с участием родителей. Урок для малышей и их ладошек. Тренировка мелкой моторики рук, пластичности пальцев, подвижные игры. Развитие памяти, речи, воображения.

ТАНЦУЕМ С МАМОЙ 30 минут

Танцевальная программа, направлена на развитие музыкального слуха и чувства ритма, зрительного и слухового внимания, различных видов памяти и зрительного восприятия. Занятия проходят при активном участии родителей.

ВМЕСТЕ С МАМОЙ 30 минут

Занятие в бассейне. Программа для самых маленьких, с 14 месяцев до 3 лет. Плавать увереннее, чем ходить! Родители заходят в воду вместе с детьми и под руководством инструктора помогают своему ребенку свободно и легко освоиться в водной среде.

✿ ПОЧЕМУЧКИ 3 – 5 ЛЕТ

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ 30 минут

Развитие двигательных качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп. Задания в игровом формате, эстафеты и все самое интересное ждет ребят на этом уроке.

ТОПТЫЖКА 30 минут

Групповое занятие, направленное на укрепление мышц стопы и голени с использованием специального оборудования (профилактика плоскостопия).

АКРОБАТИКА 30 минут

интересный динамичный урок, который развивает:
-гибкость;
-ловкость;
-смелость и уверенность в себе;
-координацию;
-дисциплину.
Акробатика может стать отличным дополнением к физической подготовке.

ТЕАТР РУК 30 минут

Тренировка мелкой моторики, пластичности пальцев, развитие памяти, речи, воображения. Использование пальчикового театра, игрушек, разнообразного материала делает урок интересным и веселым. Дети уходят с урока с поделкой, сделанной своими руками.

ВЫПРЯМЛЯЙ-КА 30 минут

Занятие включает в себя упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки

ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ 30 минут

Занятие в бассейне. В игровой форме на уроке происходит ознакомление с водной средой и освоение начальных навыков плавания.

👤 НЕПОСЕДЫ 6– 8 ЛЕТ

ТОП-ТОП 30 минут

Групповое занятие, направленное на укрепление мышц стопы и голени с использованием специального оборудования (профилактика плоскостопия).

АКРОБАТИКА 55 минут

Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

ШКОЛА СПИНЫ 30 минут

Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки.

ФИТБОЛ 30 минут

Веселый динамичный урок с использованием специальных мячей большого размера. Развивает координацию движений, оказывает положительное влияние на позвоночник.

ZUMBA KIDS 30 минут

Это простые, легкие для пониманияи запоминания движения с элементами игр.

УМЕЛЫЕ РУЧКИ 30 минут

Урок на развитие творческих способностей ребенка, работа с пластилином, красками аппликация и конструирование.

СПОРТИВНЫЙ ГЕНИЙ 45 минут

"Спортивный гений" - программа, на которой ваш ребенок улучшит мыслительную деятельность , память и внимание, что облегчит процесс чтения и письма. Урок строится на пяти блокам:

1. Работа над развитием зрительно-моторной координации
2. Улучшение навыков равновесия и координации и концентрация
3. Развитие межполушарного взаимодействия
4. Улучшение осанки
5. Борьба с плоскостопием

МНЕМОТЕХНИКА 30 минут

Отлично применяется для развития памяти, логики, мышления, кругозора, дети учатся красиво и правильно излагать свои мысли.

ДЕЛЬФИНЫ 40 минут

Занятие в бассейне. Программа для детей, имеющих начальные навыки плавания. Специальные упражнения помогут ребенку увереннее чувствовать себя в воде.

🦈 ЮНИОРЫ 9- 12 ЛЕТ

АКУЛЫ 40 минут

Занятие в бассейне. Программа длядетей, имеющих навыки плавания. Участие в различных играх и эстафетах поможет ребенку усовершенствовать технику плавания и улучшить спортивный результат.

☆ ТИНЭЙДЖЕРЫ 13 – 16 ЛЕТ

TEEN'S GYM 45 минут

Групповое занятие, направленное на укрепление основных мышечных групп с использованием гантелей, амортизаторов, тренажеров. Развитие основных двигательных качеств и умений, развитие основных видов движений. Посещение рекомендуется после прохождения ознакомительного инструктажа.

ПЛАВАНИЕ 40 минут

Приобретение и совершенствование различных техник плавания для ребят от 9 до 16 лет. Тренировка и закаливание, чтобы стать сильным, ловким и здоровым

🦋 ☆ ЮНИОРЫ И ТИНЭЙДЖЕРЫ

TEEN'S FT 45 минут

Функциональная тренировка, направленная на развитие всех двигательных качеств , которые помогают подготовить организм к нагрузкам к повседневной жизни.

ANTIGRAVITY YOGA 45 минут

Объединенное занятие для детей от 9-16 лет. Программа, основанная на элементах классической йоги с добавлением элементов воздушной йоги.

TEEN'S TREKKING 30 минут

Урок проводится на беговых дорожках. Интервальная тренировка с чередованием нагрузки и отдыха.

TEEN'S ABS+STRETCH 45 минут

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на растягивание всех мышечных групп и релаксация.

TEEN'S NEUROMOBILITY 45 минут

это методика тренировок, а также совершения определенных действий, предназначенных для восстановления и улучшения памяти, креативного мышления и эмоционального интеллекта. Тренировка включает:

1. Двигательные упражнения (мелкая и крупная моторика),
2. конгитивные (развитие памяти, внимания, мышления),
3. дыхательные упражнения,
4. упражнения на саморегуляцию и контроль,
5. Синхронизация работы полушарий,
6. Функциональные упражнения низкой интенсивности на укрепление здоровья спины, стоп и суставов.

TEEN'S CYCLE 30 минут

Это настоящая велогонка, аэробная тренировка по направлению сайкл для подростков. Лучший вариант направлять большой поток энергии подростка в спортивное русло.

Регулярно посещая занятия по Велотур, подросток сможет:

- Развить силу, выносливость, ловкость
- Смоделировать красивое телосложение, держать мышцы в тонусе
- Сжигание лишнего жира за счет способа интервальной тренировки

- Тренировка сердечно-сосудистой системы

- Быстрый рост мышц за счёт интенсивного кровообращения и насыщения клеток кислородом и полезными веществами

- Возможность обрести новых друзей и завести новые интересные знакомства

Допускаются дети при росте от 160 см.

TEEN'S CROSS 45 минут

Интервальная кардио тренировка с элементами легкой атлетики: бег, прыжки, ходьба, которые способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Правила посещения: наличие спортивной формы, отсутствие значков, украшений, жвачки, мобильных телефонов и планшетов, без опозданий на занятие.

TEEN'S ABS 30 минут

Тренировка для укрепления мышц брюшного пресса

STRONG & BALANCE TEEN'S 45 минут

Тренировка сочетает в себе упражнения на укрепление всех мышечных групп, а также развитие координации и баланса. Тренировка баланса способствует стабилизации коленей, лодыжек, тазобедренных и плечевых суставов. Это поможет предотвратить множество травм, включая вывихи лодыжек и серьезные проблемы с коленями.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 45 минут

Урок силовой и аэробной направленности на развитие всех двигательных качеств, которые помогают подготовить организм к нагрузкам к повседневной жизни при помощи кругового метода тренировок.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

KIDS BOXING — для детей от 3 до 8 лет.

Групповое занятие, направленное на развитие всех физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп с элементами бокса.

BASKETБОЛ — для детей от 9 до 16 лет.

Баскетбол это командная игра. Чрезвычайно популярный и зрелищный вид спорта, развивает такие физические качества, как: координация, ловкость и быстрота.

БОКС — для детей от 9 до 16 лет. Занятия боксом помогут вашему ребенку развить стратегическое мышление, научат хорошо концентрироваться, воспитать волю и целеустремленность.

ФЕХТОВАНИЕ — урок для детей от 6 до 16 лет Вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Он укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию, учит мыслить тактически.

ВОЛЕЙБОЛ TEEN'S неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. В игре развиваются такие качества, как прыгучесть, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.