

Посещение тренировок строго в спортивной форме и чистых кроссовках!

BABY (3-5 лет)

BABY Фит - игровое занятие, направленное на укрепление всех групп мышц ребенка. Способствует развитию выносливости, силы и координации. Включает веселые подвижные игры.

BABY Шаг – занятие, направленное на укрепление мышц стопы и голени с использованием массажного оборудования. Профилактика плоскостопия, проходит в игровой форме

Растём – игровое занятие, направленное на профилактику нарушений осанки. Проходит в игровой форме.

BABY Диска – веселое танцевальное занятие, включающее музыкальные подвижные игры. Направлено на улучшение координации, чувства ритма, способствует эмоциональному раскрепощению ребенка.

BABY YOGA - тренировка направлена на обретение душевного покоя и равновесия а также на оздоровление и укрепление тела, на вытяжение позвоночника, развитие гибкости и подвижности суставов.

BABY Игры – активное занятие, состоит из различных игр. Способствует развитию координации, выносливости, скорости и эмоциональной разгрузке ребенка.

РЫБКИ - тренировка направлена на обучение плаванию с элементами игр, способствует общему физическому развитию и закаливанию ребенка.

KIDS (6 -8 лет)

Фитнес kids – занятие, направленное на укрепление всех групп мышц ребенка. Способствует развитию силы, выносливости, координации. Включает игры и игровые задания.

Весело шагай – корригирующее занятие, направленное на профилактику плоскостопия и укрепление мышц стопы и голени. Проводится с использованием специального массажного оборудования.

Королевская осанка – занятие, направленное на профилактику нарушений осанки. Способствует укреплению всех групп мышц, проходит в игровой форме.

YOGA - тренировка направлена на обретение душевного покоя и равновесия а также на оздоровление и укрепление тела, на вытяжение позвоночника, развитие гибкости и подвижности суставов.

Диска kids – танцевальное занятие, включающее подвижные и музыкальные игры. Направлено на улучшение координации, чувства ритма, способствует эмоциональному раскрепощению ребенка.

Супер игры – активное занятие, состоящее из подвижных игр различной интенсивности. Способствует развитию координации, выносливости, скорости и эмоциональной разгрузке ребенка.

Единоборства 6-9 лет – тренировка направленная на освоение ударной техники рук и ног, общая физическая подготовка. Способствует развитию координации, выносливости, скорости, укреплению всех групп мышц.

ШКОЛА ПЛАВАНИЯ - занятие, направленное на освоение водной среды для новичков и подготовленных.

JUNIOR (9-12 лет) и TEENS (12-16 лет)

Спорт микс – функциональная тренировка, направленная на развитие силы, выносливости, координации. Включает элементы спортивных тренировок (командные виды спорта, боевые искусства и т.п.)

Здоровая спина – силовое занятие, направленное на профилактику нарушений осанки. Способствует укреплению всех групп мышц

Stretch – занятие, способствующее развитию гибкости

POWERFUL WORKOUT - силовой тренинг, направлен на укрепление скелетно-мышечной системы с использованием дополнительного инвентаря (Step, Bosu, Fit Ball) и веса. Подготовка к сдачи ГТО.

CIRCUIT TRAINING - высокоинтенсивная тренировка в тренажерном зале, включающая в себя силовые и аэробные упражнения, их чередование с небольшим перерывом между подходами, во время выполнения которого прорабатываются все мышцы.

TEEN YOGA - тренировка направлена на обретение душевного покоя и равновесия а также на оздоровление и укрепление тела, на вытяжение позвоночника, развитие гибкости и подвижности суставов.

Единоборства 10 -16 лет – тренировка направленная на освоение ударной техники рук и ног, общая физическая подготовка

ДАЙВЕРЫ - занятие, направленное на обучение плаванию разными техниками.

\$ - ПЛАТНЫЕ СЕКЦИИ

SWIMMING – секция обучения плаванию

МАЛЫШКОВОЕ ПЛАВАНИЕ – плавание для малышей (от 4 мес. до 3 лет). Занятие проходит совместно с родителем.

GYM – секция для тинейджеров. Занятие проходит с тренером в тренажерном зале. Способствует укреплению всех мышечных групп, развитию физических качеств, подготавливает к самостоятельным тренировкам в тренажерном зале.

Teen yoga в полете – йога в гамаках

***По предварительной записи**

Занятия посещать в соответствующей спортивной одежде и сменной спортивной обуви!