2026 РОЗКЛАД ДИТЯЧИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ

UNI FORCE

	ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ
10:00	Baby Games 2-3 р.	Гімнастика 2-4 р.	Baby Games 2-3 р.	Гімнастика 2-4 р.	Baby Games 2-3 р.
10:45	Топі-Топі 3-5 р.	Розвиток дитини 2-5 р.	Топі-Топі 3-5 р.	Розвиток дитини 2-5 р.	Топі-Топі 3-5 р.
11:30	Power Games 4-5 р.	Топі-Топі 3-5 р.	Power Games 4-5 р.	Топі-Топі 3-5 р.	Power Games 4-5 р.
15:15	4-5 р. Power Games; Фітнес-тести 6-9 р; 15:00 Латина 12+р.	6-9 р. Dance Mix; Power Games 4-5 р	6-9 р. Настільний теніс (початківці) 15:30; Фітнес-тести 6-9 р.; Power Games 4-5 р.	6-9 р. Dance Mix; Power Games 4-5 р	4-5 р. Power Games; Стретчинг 6-9 р
16:00	Плавання 3 група 10+ р.; Хореографія 6-9 р.; Англійська 7-9 р. UNISTEAM 2 поверх; Стретчинг 6-9 р.; Плавання 1 група 4-5 р.	Плавання 4 група 6-9 р; Swim Pro 16:30 A*; Східні єдиноборства 10+ р.; Хореографія 6-9 р.	Плавання 3 група 10+ р.; Хореографія 6-9 р.; Настільний теніс PRO 16:15 8+ р.; Aerostretching 6-9 р.; Плавання 1 група 4-5 р.	Плавання 4 група 6-9 р; Swim Pro 16:30 A*; Східні єдиноборства 10+ р.; Хореографія 6-9 р.	Водне поло A*; Східні єдиноборства 6-9 р; Аеростретчинг 10+р.
16:45	Power Games 6-9 р.; Swim Pro A*; Фітнес-мікс 10+ р.; Плавання 7 гр 6-9 р.	6-9 р. Східні єдиноборства 1 група; Фітнес-мікс 10-13 р.; Плавання 2 група 16:30 6-9 р.	Aerostretching 10+ р.; Swim Pro A*; 10+ р. 6-9 р. Плавання 2 і 7 група; Power Games 6-9 р.	6-9 р. Східні єдиноборства 1 група; Фітнес-мікс 10-13 р.; Плавання 2 група 16:30 6-9 р.	Swim Pro A*; Гарна постава 6-9 р.; Плавання 2 група 10+р.; Кругове тренування 10-13 р.
17:30	Zumba Dance 8+ р.; Плавання 3 група 6-9 р; Гарна постава 10+ р.	6-9 р. Східні єдиноборства 2 група; Плавання 1 група 10+р.; Кругове тревання 10-13р	6-9 р Плавання 3 група; Настільний теніс PRO 17:00 10+ р.; Фітнес мікс 6-9 р.; Гарна постава 12+ р.	6-9 р. Східні єдиноборства 2 група; Плавання 1 група 10+р.; Кругове тревання 10-13р	6-9 р. Power Games; Гарна постава 10-13 р.
18:15	Zumba Dance 10+ р.; Бокс 10+р.; Гарна постава 14+р.; Плавання 1 група 6-9 р	6-9 р. Стретчинг; Східні єдиноборства 4-5 р.; Плавання 6 група 6-9 р.	Фітнес-тести 6-9 р; Бокс 10+ р.; Плавання 1 група 6-9 р; Гарна постава 14+ р.	6-9 р. Стретчинг; Східні єдиноборства 4-5 р.; Плавання 6 група 6-9 р.	6-9 р Фітнес-мікс; Бокс 10+ р.; Стретчинг 10+ р.
19:00	6-9 р Фітнес-тести; Стретчинг 14+р.	Основи самозхисту 14+ р.; Barre 14+ р.; Плавання 4 група 10+ р	6-9 р. Стретчинг; Стретчинг 14+р.	14+ р. Основи самозхисту; Barre 14+ р.	Фітнес-тести 6-9 р.; Стретчинг 14+ р.; Плавання 4 група 10+ р

СУБОТА	
10:00	6-9р. Power Games; Настільний теніс (початківці) 6-9 р
10:45	6-9 р Стретчинг; Swim Pro A* 10:30
11:30	Фітнес-мікс 14+р.
12:15	10+р. Кругове тренування; Настільний теніс PRO 10+ р 1 група
12:30	Латина 12+р.
13:00	14+р. Гарна постава; Настільний теніс PRO 10+ р 2 група
13:45	14+р. Стретчинг; UNISTEAM 2 поверх Шахи 14:00

НЕДІЛЯ

11:00	Аквафітнес 10+ р.

Авторські класи проводять за додаткову оплату A

Малий басейн · Дитячий фітнес-зал · Великий басейн · Тренажерний зал · G2 · G1 · G5

ЛИСТОПАД 2026

UNI FORCE

Топі-Топі

Заняття з коригувальної гімнастики, спрямоване на зміцнення м'язів склепіння стопи.

Baby Games

Заняття, яке проводять в ігровій формі; спрямоване на фізичний розвиток дітей.

Розвиток дитини

Розвивальні заняття, які складаються із 3-ох блоків по 15 хвилин; сюди входить розминка, заняття з креативності та розвиток дрібної моторики.

Power Games

Ігрове заняття з естафетами, цікавими конкурсами та квестами

Плавання

Заняття, які розвивають в дитини опорно-руховий апарат, систему кровообігу, дихальну систему та ментальні здібності.

Східні єдиноборства

Заняття, які розвивають в дитини опорно-руховий апарат, систему кровообігу, дихальну систему та ментальні здібності.

Барре (Barre)

Сучасний фітнес-напрямок, який поєднує елементи класичного балету, пілатесу, йоги та функціонального силового тренування.

Гімнастика

Заняття, яке спрямоване на розвиток гнучкості. Проводимо в ігровій формі.

Фітнес-тести

Тестування фізичних можливостей: витривалість, спритність, гнучкість, сила та швидкість.

Фітнес-мікс

Аеробне тренування з використанням степ-платформ.

Хореографія

Заняття біля балетного станка, спрямоване на розвиток гнучкості, координації та грації рухів.

Dance Mix

Танцювальне заняття із найвідоміших танцювальних напрямків.

Стретчинг

Заняття для розтягнення м'язів всього тіла, спрямоване на покращення гнучкості та пластичності.

Шахи

Заняття із гри в шахи для розвитку уваги, логіки та кмітливості.

Aerostretching

Різновид стретчингу, у якому вправи виконують на підвісних полотнах.

Настільний теніс

Спрямований на розвиток координації рухів, швидкості реакції та тактичного мислення.

Настільний теніс Pro

Заняття для вдосконалення поставленої техніки. Складніші вправи, більш інтенсивний темп. Для підготовлених.

Гарна постава

Заняття, спрямоване на зміцнення та гармонійний розвиток м'язів спини, формування правильної постави й підтримку здоров'я хребта.

Кругове тренування

Комплекс вправ для усіх груп м'язів. Діти виконують послідовність вправ із відпочинком лише між циклами, а не між окремими вправами.

Latina Dance

Танцювальний напрямок із рухами та хореографією латиноамериканських танців: самби, мамби, ча-ча-ча, румби, сальси.

Основи самозахисту

Заняття, на якому підлітки опановують техніки самооборони, розвивають силу, витривалість і впевненість у собі.

Zumba Dance

Фітнес-програма, що базується на енергійних латиноамериканських та світових ритмах. Це кардіотренування, яке поєднує прості танцювальні рухи з аеробними вправами.

Аквафітнес

Динамічне тренування у воді, спрямоване на зміцнення всіх груп м'язів, розвиток витривалості та координації без надмірного навантаження на суглоби.

Бокс

Заняття з боксу, спрямоване на розвиток сили, витривалості та координації рухів.

Swim Pro

На цих заняттях діти вдосконалюють техніки плавання, готуються до майбутніх змагань для отримання розрядів з плавання.

Водне поло

Заняття з плавання із елементами водного поло.