

2026 РОЗКЛАД ДИТЯЧИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ

UNI FORCE

|  | ПОНЕДІЛОК | ВІВТОРОК | СЕРЕДА | ЧЕТВЕР | П'ЯТНИЦЯ | СУБОТА |
|--|-----------|----------|--------|--------|----------|--------|
|--|-----------|----------|--------|--------|----------|--------|

|       |                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | Baby Games<br>2-3 p.                                                                                   | Гімнастика<br>2-4 p.                                                        | Baby Games<br>2-3 p.                                                                                          | Гімнастика<br>2-4 p.                                                                  | Baby Games<br>2-3 p.                                                                 | 10:00<br>Power Games<br>6-9 p.                                                                  |
| 10:45 | Топі-Топі<br>3-5 p.                                                                                    | Розвиток дитини<br>2-5 p.                                                   | Топі-Топі<br>3-5 p.                                                                                           | Розвиток дитини<br>2-5 p.                                                             | Топі-Топі<br>3-5 p.                                                                  | 10:45<br>Стретчинг<br>6-9 p.                                                                    |
| 11:30 | Power Games<br>4-5 p.                                                                                  | Топі-Топі<br>3-5 p.                                                         | Power Games<br>4-5 p.                                                                                         | Топі-Топі<br>3-5 p.                                                                   | Power Games<br>4-5 p.                                                                | 11:30<br>Фітнес-мікс<br>14+р.                                                                   |
| 15:15 | 4-5 p. Power Games<br>6-9 p. Фітнес-тести                                                              | 6-9 p. Dance Mix<br>4-5 p. Power Games                                      | Настільний теніс (початківці) 14:45 6-9 p.<br>Фітнес-тести 6-9 p.                                             | Настільний теніс Pro 8+ p. 15:30<br>Power Games 4-5 p.                                | 6-9 p. Dance Mix<br>4-5 p. Power Games                                               | 12:15<br>Кругове тренування 10+р.<br>Latina Dance 12+р.<br>Настільний теніс (початківці) 6-9 p. |
| 16:00 | Плавання 3 група 10+ p.<br>Хореографія 6-9 p.<br>Англійська 7-9 p. 2 поверх<br>Плавання 1 група 4-5 p. | 6-9 p. Плавання 4 група<br>Східні єдиноборства 10+ p.<br>Хореографія 6-9 p. | Плавання 3 група 10+ p.<br>Хореографія 6-9 p.<br>Настільний теніс PRO 16:15 10+ p.<br>Плавання 1 група 4-5 p. | Плавання 4 група 6-9 p.<br>Східні єдиноборства 10+ p.<br>Хореографія 6-9 p.           | Водне поло A*<br>Східні єдиноборства 6-9 p.<br>Swim Pro A*<br>Aerostretching 10+р.   | 13:00<br>14+р. Гарна постава<br>8+ p. Настільний теніс PRO                                      |
| 16:45 | Power Games 6-9 p.<br>Фітнес-мікс 6-9 p.                                                               | Swim Pro A*<br>Плавання 7 гр 6-9 p.                                         | 6-9 p. Східні єдиноборства 1 група<br>Фітнес-мікс 10-13 p. 16:30<br>Плавання 2 група                          | Aerostretching 10+ p.<br>Swim Pro A*<br>Плавання 2 і 7 група<br>Power Games 6-9 p.    | 6-9 p. Східні єдиноборства 1 група<br>Фітнес-мікс 10-13 p. 16:30<br>Плавання 2 група | Swim Pro A*<br>Стретчинг 6-9 p.<br>Плавання 2 група 10+р.<br>Кругове тренування 10-13 p.        |
| 17:30 | Zumba Dance 6-9 p.<br>Гарна постава 6-9 p.                                                             | Latina Dance 12+р.<br>Плавання 3 і 8 група 6-9 p.                           | 6-9 p. Східні єдиноборства 2 група<br>Плавання 1 група 10+р.<br>Стретчинг 6-9 p.                              | 6-9 p. Плавання 3 і 8 група<br>Фітнес мікс 6-9 p.<br>Гарна постава 12+ p.             | 6-9 p. Східні єдиноборства 2 група<br>Плавання 1 група 10+р.<br>Стретчинг 6-9 p.     | 6-9 p. Power Games<br>Гарна постава 10-13 p.                                                    |
| 18:15 | Zumba Dance 14+ p.<br>Гарна постава 14+р.                                                              | Бокс 10+р.<br>Плавання 1 група 6-9 p.                                       | 10-13 p. Кругове тренування<br>Східні єдиноборства 4-5 p.<br>Плавання 6 група 6-9 p.                          | Фітнес-тести 6-9 p.<br>Бокс 10+ p.<br>Плавання 1 група 6-9 p.<br>Гарна постава 14+ p. | 10-13 p. Кругове тренування<br>Східні єдиноборства 4-5 p.<br>Плавання 6 група 6-9 p. | 6-9 p. Фітнес-мікс<br>Бокс 10+ p.<br>Стретчинг 10+ p.                                           |
| 19:00 | 6-9 p. Фітнес-тести<br>14+р. Стретчинг                                                                 | 14+ p. Основи самозхисту<br>14+ p. Хореографія                              | 6-9 p. Стретчинг<br>14+р. Стретчинг                                                                           | 14+ p. Основи самозхисту<br>14+ p. Хореографія                                        | Фітнес-тести 6-9 p.                                                                  | 11:00<br>Аквафітнес 10+ p.                                                                      |

A\*  
\* Авторські класи проводять за додаткову оплату

## 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.

## 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.