

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

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

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.