

2026 РОЗКЛАД ДИТЯЧИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ

UNI FORCE

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

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

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.