

# 2026 РОЗКЛАД ДИТЯЧИХ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ



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

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 6-9 р. Фітнес-тести	4-5 р. Східні єдиноборства 6-9 р. Power Games	14:45 Настільний теніс (початківці) 6-9 р. 15:30 Настільний теніс Pro 8+ р. Фітнес-тести 6-9 р. Power Games 4-5 р.	4-5 р. Східні єдиноборства 6-9 р. Power Games	4-5 р. Power Games 6-9 р. Aerostretching
16:00	Плавання 3 група 10+ р. Хореографія 6-9 р. Англійська 7-9 р. Плавання 1 група 4-5 р.	6-9 р. Плавання 4 група Східні єдиноборства 10+ р. Хореографія 6-9 р.	Плавання 3 група 10+ р. Хореографія 6-9 р. Настільний теніс PRO 16:15 10+ р. Плавання 1 група 4-5 р.	Плавання 4 група 6-9 р. Східні єдиноборства 10+ р. Хореографія 6-9 р.	Водне поло A* Swim Pro/Водне поло A* Східні єдиноборства 6-9 р. Aerostretching 10+ р.
16:45	Power Games 6-9 р. Фітнес-мікс 6-9 р.	6-9 р. Східні єдиноборства 1 група Фітнес-мікс 10-13 р. Плавання 2 і 5 група 16:30	Aerostretching 10+ р. Плавання 2 і 7 група Swim Pro A* Power Games 6-9 р.	6-9 р. Східні єдиноборства 1 група Фітнес-мікс 10-13 р. Плавання 2 і 5 група 16:30	Swim Pro A* Стретчинг 6-9 р. Плавання 2 група 10+ р. Кругове тренування 10-13 р.
17:30	Zumba Dance 6-9 р. Гарна постава 6-9 р.	6-9 р. Східні єдиноборства 2 група Плавання 1 група 10+ р. Стретчинг 6-9 р.	6-9 р. Плавання 3 і 8 група Фітнес мікс 6-9 р. Гарна постава 12+ р.	6-9 р. Східні єдиноборства 2 група Плавання 1 група 10+ р. Стретчинг 6-9 р.	6-9 р. Power Games Гарна постава 10-13 р.
18:15	Zumba Dance 14+ р. Гарна постава 14+ р.	10-13 р. Кругове тренування Dance Mix 6-9 р. Плавання 6 група 6-9 р.	Фітнес-тести 6-9 р. Плавання 1 група 6-9 р. Бокс 10+ р. Гарна постава 14+ р.	10-13 р. Кругове тренування Dance Mix 6-9 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 14+ р. Стретчинг	14+ р. Основи самозхисту 14+ р. Хореографія	6-9 р. Стретчинг 14+ р. Стретчинг	14+ р. Основи самозхисту 14+ р. Хореографія	Фітнес-тести 6-9 р.

10:00	Power Games 6-9 р.
10:45	Стретчинг 6-9 р.
11:30	Фітнес-мікс 14+ р.
12:15	Кругове тренування 10+ р. Latina Dance 12+ р. Настільний теніс (початківці) 6-9 р.
13:00	14+ р. Гарна постава 8+ р. Настільний теніс PRO
13:45	14+ р. Стретчинг UNI STEAM 2 поверх Шахи 14:00
НЕДІЛЯ	
11:00	Аквафітнес 10+ р.

**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.