

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.
10:00			Fit-мама \$ Зал №1 Вика			Спортивная секция \$ 4-6 лет Полина	Спортивная секция \$ 4-6 лет Полина
10:30	Fit-мама \$ Зал №1 Вика	Рисование для малышей 1-3 года Вика					
11:00				Весёлая аппликация 1-3 года Кристина	Fit-мама Зал №2 Вика		
					Плавание \$** 1-2 года Андрей		
11:30	Карапуз 1-3 года Зал №1 Вика	Плавание 1-2 года Данила	Карапуз 1-3 года Зал №2 Вика			Плавание 3-12 мес. Полина	Плавание 1-3 года Полина
	Плавание 3-12 мес. Андрей						
12:00	Плавание 2-4 года Андрей		Плавание \$** 3-12 мес. Андрей	Плавание 2-4 года Данила	Лепка. Соленое тесто 1-3 года ДК Вика	Ритмика 3-6 лет Зал №2 Вика	Непоседы 2-4 года Зал №2 Кристина
							Спортивное плавание \$ 6-8 лет Андрей
13:00						Dance-junior 7-14 лет Зал №2 Вика	Арт-мастерская 4+ Кристина
16:30	Спортивное плавание \$ 8-14 лет Александр	Спортивное плавание \$ 8-14 лет Александр		Спортивное плавание \$ 8-14 лет Сергей	Спортивное плавание \$ 8-14 лет Данила	14:00 Грепплинг \$ 7-14 лет Зал CF Христофор	
17:00	Тайский бокс \$ 7-14 лет Зал CF Сармат	Грепплинг \$ 7-14 лет Зал CF Христофор	Тайский бокс \$ 7-14 лет Зал CF Сармат	Грепплинг \$ 7-14 лет Зал CF Христофор	Тайский бокс \$ 7-14 лет Зал CF Сармат		
	Здоровая спина 4+ Зал №2 Анна						
17:15		Логоритмика 3-6 лет Зал №2 Кристина	Непоседы 3-6 лет ДК Анна	17:00 Здоровая спина 4+ Зал №2 Анна	Логоритмика 3-6 лет Зал №2 Кристина		
18:00	Флорбол 5+ Зал №2 Анна		Dance-junior 7-14 лет Зал №2 Вика	Флорбол 5+ Зал №2 Анна	17:45 Всезнайка 4-7 лет Кристина		
	Рисование 4+ Ирина	Всезнайка \$ 4-7 лет Кристина		Рисование 4+ Ирина			
18:30	MMA Kids 4-6 лет Зал CF Антон				MMA Kids 4-6 лет Зал CF Антон		
	Плавание 7-14 лет Александр	Плавание 4-6 лет Александр	Плавание \$** 7-14 лет Александр	Плавание 4-6 лет Данила	Плавание 7-14 лет Данила		
19:00	Рисование \$ 4+ Ирина		Арт-мастерская \$ 4+ Анна	Рисование \$ 4+ Ирина	Весёлая аппликация \$ Кристина		
			18:45 Dance-Kids 4-6 лет Вика				
19:15	CrossFit boxing 7-14 лет Зал CF Антон				CrossFit boxing 7-14 лет Антон		
19:30		Пластилинография \$ 4+ Кристина					

**Описание занятий детского центра
«Universal Fit Kids»**

Для детей от 3 месяцев до 3 лет	
Fit-mama	Эффективный комплекс занятий для мамы с малышом , рассчитанный на общее укрепление и восстановление мышц пресса, мышц спины, груди, развития общей выносливости мамы. Эта программа позволяет мамам заниматься, не прерывая общение с малышом . Специальный комплекс сможет приучить ребенка к движению, будет способствовать правильному развитию вестибулярного аппарата, общей моторики. От 3 до 12 мес. 45 мин
Baby- fit 3-12 мес	Гимнастический комплекс для малышей от 3 месяцев до 1 года, направленная на развитие у ребенка мышечного аппарата, побуждающая ребенка к двигательной активности, развивает общую координацию, учит держать равновесие. 30 минут
Карапуз 10 мес - 3 года	Комплексное развивающее занятие для малышей от 10 месяцев вместе с мамами, включающее физкультуру, направленное на развитие общей моторики, координации, ловкости, мелкой моторики, сенсорного восприятия и внимания. 30 минут
Карапуз \$ 10 мес - 3 года	Комплексное развивающее занятие для малышей от 10 месяцев вместе с мамами, направленное на развитие общей моторики, координации, ловкости, мелкой моторики, сенсорного восприятия и внимания. С включением познавательного компонента – опыта или эксперимента. 40 минут. Стоимость занятия – 200 р.
Лепка из соленого теста от 1 года	Групповое занятие на чистом экологическом материале, направленное на развитие моторики, сенсорики, внимания. 30 минут
Рисование для малышей от 1 года	Групповое занятие для развития основных навыков для рисования у самых маленьких. 30 минут
Веселая аппликация от 1 года	Групповое занятие, направленное на развитие мелкой моторики малыша, сенсорное восприятие, развитие творческого воображения. 30 минут
Плавание для детей от 3 месяцев до 3 лет	Грудничковое плавание – это веселые игры в теплой и чистой воде для детей и их родителей. В ходе каждого занятия тренер-инструктор обязательно дает рекомендации всем участникам индивидуально. 30 минут
Для детей от 4 до 6 лет	
Всезнайка от 4 лет	Групповое занятие, направленное на улучшение основных психических функций и графомоторных навыков. Данное занятие способствует развитию мышления, памяти, восприятия ребенка и помогает подготовить руку к письму. 30 мин
ЛОГОРИТМИКА	Комплексное групповое занятие для развития речевой моторики, музыкального слуха, общей и мелкой моторики, координации в игровой форме. Не ранее 3 лет!!! 30 мин
Dance – kids 4-7лет	Танцевальный урок для детей, развивающий чувство ритма, координацию, общую моторику, вкус. 40 мин
Ритмика от 4 лет	Занятие, направленное на развитие чувства ритма, восприятие музыки, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения. 30 мин.
Балет От 4 лет	Комплексное групповое занятие, в основе которого – классическая хореография. Занятия балетом развивают гибкость суставов, позвоночника, формируют красивую осанку, правильную постановку корпуса и головы, красивые позиции рук. 45 мин
ФЛОРБОЛ от 5 лет	Флорбол – это хоккей в зале с мячом. Игровой урок, построенный на основе одноименной командной игры. 45 минут
Плавание 4-6 лет и 7-14 лет	Максимальное включение и тренировка всего опорно-двигательного аппарата. Направлено на развитие всех групп мышц: плечевой пояс, руки, ноги, мышца тела, пресс живота и спины, другие. Разные возрастные группы. 45 минут
Арт –мастерская От 4 лет	Занятие рукоделием, изготовлением поделок из различного материала. Развивает кругозор, мелкую моторику, различные навыки. 40 мин
Для детей от 6 до 14 лет	
РИСОВАНИЕ 4-6 и 6-14 лет	Групповое занятие творчеством, изучение классических приемов и техник прикладного искусства и рисования. Отдельная группа для начинающих. И отдельная группа для умеющих. 45 минут. Рисование** - проходит и как коммерческая секция по расписанию.
Тайский бокс 7-10 лет	Групповое занятие, способствующее развитию всех физических качеств, а именно: силы, скорости, координации (ловкости), выносливости и гибкости. 45 мин
Самбо 7-14 лет	Занятия борьбой самбо оказывают всестороннее воздействие на организм, укрепляют его внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты. Воспитывают характер, волю, мужество и развивают физические качества. 45 минут
MMA Kid's 6-10 лет	Обучение технике борьбы, бросков и общая физическая подготовка для детей. 45 мин
Кикбоксинг 6-9 лет	Включены разные виды нагрузок, направленные на развитие силы мышц, выносливости, гибкости, отработка ударов ногами. Воспитание волевых и физических качеств. 45 мин
Бокс 9-14 лет	Обучение навыкам и технике нанесения ударов руками, защиты и передвижений в бою. 45 мин
Dance junior 7-14 лет	Plastic Gym - комплекс упражнений направлен на развитие координации движений, чувства ритма, музыкальности, обеспечивает растяжку. Подобранный комплекс упражнений способствуют физическому и музыкальному развитию. 55 мин