

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ ДЕТСКОГО ЦЕНТРА "ОЛИМПИК ФИТНЕС"



ВОЗРАСТ ДО 2 ЛЕТ

КАРАПУЗ-АКВА (3-14 МЕС.)

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ. СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ С МАЛЫШАМИ

КАРАПУЗ (6-14 МЕС.)

УРОК С ПРИМЕНЕНИЕМ МЯГКИХ МОДУЛЕЙ, ДОП.ОБОРУДОВАНИЯ. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ, ВНИМАНИЯ, МОТОРИКИ.

БЕБИ+ (1,2-2 ГОДА)

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ. ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ РАВНОВЕСИЯ, РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК, ФОРМИРОВАНИЕ ПАМЯТИ.

АКВА-БЕБИ 1 (1,2-2 ГОДА)

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ. СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ С МАЛЫШАМИ.

ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ (3-14 МЕС.)

ПРИУЧЕНИЕ РЕБЕНКА К ВОДНОЙ СРЕДЕ, ПРИВИТИЕ НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ. ЗАНЯТИЕ ПРОХОДИТ С РОДИТЕЛЯМИ.

ФИТ-ПЛЕЙ (2-3 ГОДА)

ЗАНЯТИЕ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ НАПРАВЛЕННО НА РАЗВИТИЕ: КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ И ВНИМАНИЯ.

ПЛЕЙ -ЙОГА (2-3 ГОДА)

ЗАНЯТИЕ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ НАПРАВЛЕННО НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, КООРДИНАЦИИ.

АКВА-БЕБИ 2 (2-3 ГОДА)

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ. СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ С МАЛЫШАМИ.

ТОП-ХЛОП (2-3 ГОДА)

ИГРОВОЕ И ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ПОД МУЗЫКУ, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ В СЕБЯ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИКИ И ХОРЕОГРАФИИ.

ТВОРЧЕСТВО (2-3 ГОДА)

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ. РИСУЕМ, ЛЕПИС, СОБИРАЕМ.

УМНЫЙ МАЛЫШ (2-3 ГОДА)

РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ, СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА, ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.

ФИТ-МАЛЫШ (2-3 ГОДА)

ТРЕНИРОВКА НАПРАВЛЕНА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ, МЫШЛЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА С РОДИТЕЛЯМИ.

СТК БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (3-6 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

СТК БАЛЕТ (3-5 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЕТА. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

ЧАС-СКАЗКИ (2-6 ЛЕТ)

ДИАФИЛЬМЫ И КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР, ГДЕ ДЕТИ САМИ - АКТЕРЫ И КУКЛОВОДЫ

ANTIGRAVITY KIDS (4-6 ЛЕТ)

ДЕТИ ЗАНИМАЮТСЯ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ПОСТЕПЕННО УЧАТСЯ УДЕРЖИВАТЬ ЦЕНТР, ВМЕСТЕ ОСВАИВАЮТ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ И МЕДИТАЦИИ И КОНЦЕНТРАЦИИ.

БЕБИ-ФИТ (4-6 ЛЕТ)

УРОК ПРОВОДИТСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ. УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ

ФИТ-ЙОГА (4-6 ЛЕТ)

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, ПОЗВОНОЧНИКА, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПРИОБРЕТЕНИЕ ОСНОВ САМО МАССАЖА.

УМНИКИ И УМНИЦЫ (4-6 ЛЕТ)

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕЛЛЕКТА. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЧТЕНИЯ, ПИСЬМА И СЧЕТА.

БЕБИ-ДЭНС (4-6 ЛЕТ)

ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ РИТМИКИ, РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ВОООБРАЖЕНИЯ.

АКРОБАТИКА (4-6 ЛЕТ)

УРОК НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОГО И ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ГИБКОСТИ.

ФИТ-АКВА 1 (4-6 ЛЕТ)

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ. СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ.

ФИТ-БАЛАНС (4-6 ЛЕТ)

УРОК НА ФИТ-БОЛАХ. ЗАНЯТИЯ РАЗВИВАЕТ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ, КООРДИНАЦИЮ, ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ.

ГОРОД МАСТЕРОВ (4-6 ЛЕТ)

РИСОВАНИЕ, ЛЕПКА, ОРИГАМИ, РАСКРЫВАЮТ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ. ОБУЧЕНИЕ ВОСПРИЯТИЮ ИСКУССТВА ЧЕРЕЗ СОБСТВЕННУЮ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЗУМБА (4-6 ЛЕТ)

ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЙ, ВЕСЕЛЫЙ УРОК, С РАЗНЫМИ СТИЛЯМИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

КАРАТЕ BASIC (4-6 ЛЕТ)

НА УРОКЕ ДЕТИ ИЗУЧАЮТ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ УДАРНЫЕ ТЕХНИКИ И ТРЕНИРУЮТ ОФП.

КАРАТЕ (4-6 ЛЕТ)

ЯПОНСКОЕ ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО. УРОК НАПРАВЛЕН НА ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ.

ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ (4-6 ЛЕТ)

УЧИТ РЕБЕНКА ОСНОВНЫМ НАВЫКАМ РАБОТЫ С МЯЧОМ, ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ, БРОСАТЬ, ЛОВИТЬ, ОТБИВАТЬ.

БАЛЕТ (4-6 ЛЕТ)

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ УРОК, В ОСНОВЕ КОТОРОГО ЛЕЖИТ КЛАССИЧЕСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ.

ВОЗРАСТ 2-3 ГОДА

ВОЗРАСТ 4-6 ЛЕТ

ВОЗРАСТ 4-6 ЛЕТ

СТК БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (3-6 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

СТК БАЛЕТ (3-5 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЕТА. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

ЗДОРОВАЯ СПИНА (4-6 ЛЕТ)

УРОК НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

СТК БАЛЕТ (6-8 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЕТА. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

ANTIGRAVITY KIDS (7-10 ЛЕТ)

ЗАНИМАЯСЬ РЕБЕНОК СТАНЕТ БОЛЕЕ ГИБКИМ, БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ, КООРДИНИРОВАННЫМ И ДАЖЕ НАУЧИТСЯ ЛЕТАТЬ.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА (7-10 ЛЕТ)

ГРЕКО-РИМСКОЕ ЕДИНОБОРСТВО. УРОК НАПРАВЛЕН НА ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ.

ФИТ-АКВА 2 (7-10 ЛЕТ)

ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ. ТРЕНИРОВКА В БАССЕЙНЕ. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ: ПОСТАНОВКА ТЕХНИК ПЛАВАНИЯ, РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

ХИП-ХОП (7-10 ЛЕТ)

СОВРЕМЕННОЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. РАЗУЧИВАНИЕ ПРОСТЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СТИЛЕ ХИП-ХОП.

ФИТ-БОЛ (7-10 ЛЕТ)

ТРЕНИРОВКА НА КООРДИНАЦИЮ И БАЛАНС. ТРЕНИРОВКА СО СПЕЦ.МЯЧАМИ.

КАРАТЕ (7-10 ЛЕТ)

ЯПОНСКОЕ ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО. УРОК НАПРАВЛЕН НА ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ.

АКРОБАТИКА (7-10 ЛЕТ)

УРОК НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОГО И ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ГИБКОСТИ.

ФИТ-ЙОГА (7-10 ЛЕТ)

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, ПОЗВОНОЧНИКА, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ОФП (7-10 ЛЕТ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ. УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

СТК БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (7-10 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

АКРО-ФИТ (7-10 ЛЕТ)

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

СТК БАЛЕТ (6-8 ЛЕТ)

ПРОФ. СТУДИЯ ТАНЦЕВ. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВ БАЛЕТА. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ.

ЗДОРОВАЯ СПИНА (7-10 ЛЕТ)

УРОК НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ФИТ-АКВА 3 (11-14 ЛЕТ)

ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ. ЦЕЛЬ: ПОСТАНОВКА ТЕХНИК ПЛАВАНИЯ, РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВ. И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

ANTIGRAVITY KIDS (11-14 ЛЕТ)

НА АНТИГРАВИТИ, ВАШ РЕБЕНОК СТАНЕТ БОЛЕЕ ГИБКИМ, БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ, КООРДИНИРОВАННЫМ И ДАЖЕ НАУЧИТСЯ ЛЕТАТЬ.

БОКС ЮНИОР (11-14 ЛЕТ)

ТРЕНИРОВКА НА ПОСТАНОВКУ И ОТРАБОТКУ УДАРОВ И ТЕХНИКИ БОКСА.

САФ-АКВА (11-14 ЛЕТ)

КОМБИНИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ, ПРОХОДЯЩЕЕ КАК В СУХОМ ЗАЛЕ, ТАК И В ВОДЕ. РАЗВИТИЕ ВСЕХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПРИВИТИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, УКРЕПЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ СИСТЕМ.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (11-14 ЛЕТ)

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ РАЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТИНЕЙДЖЕРА, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

ЙОГА (11-14 ЛЕТ)

ЗНАКОМИТ С ОСНОВНЫМИ АСАНАМИ ЙОГИ И ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, СТАБИЛИЗИРУЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

МУЛЬТИ-ПУЛЬТИ (7-14 ЛЕТ)

ТВОРЧЕСКИЙ УРОК, В ХОДЕ КОТОРОГО ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ НАСТОЯЩИМИ РЕЖИССЕРАМИ И АКТЕРАМИ.

ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ (7-14 ЛЕТ)

РАБОТА С РАЗЛИЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОДЕЛОК. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, ФАНТАЗИИ, ВОООБРАЖЕНИЯ, ПРИВИТИЕ УСИДЧИВОСТИ.

УРОК НАУКА (7-14 ЛЕТ)

ПОЗНАНИЕ КАКИХ-ЛИБО ИНТЕРЕСНЫХ НАУЧНЫХ ФАКТОВ.

САФ (11-14 ЛЕТ)

СТУДИЙНОЕ, ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ХАРАКТЕРНОЕ ПОСТОЯННО МЕНЯЮЩЕЙСЯ НАГРУЗКОЙ. НАПРАВЛЕНО НА ТРЕНИРОВКУ СЛЕД. КАЧЕСТВА: СИЛА, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, ГИБКОСТЬ И ЛОВКОСТЬ.

АКРО-ФИТ (11-14 ЛЕТ)

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

ВОЗРАСТ 7-10 ЛЕТ

ВОЗРАСТ 11-14 ЛЕТ