

ПН | 22.07

ВТ | 23.07

СР | 24.07

ЧТ | 25.07

ПТ | 26.07

СБ | 27.07

ВС | 28.07

12:00 ЛОГОПУНКТ (4-6) Евгения КАФЕ ЦЕХ	11:15 КРОХА (1,2-2) Евгения ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	11:30 УМКА (2-3) Евгения ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	11:15 КРОХА (1,2-2) Ирина ДЕТСКАЯ СТУДИЯ		11:15 SMART PLAY (2-3) Ирина ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	11:00 АКРОБАТИКА (3-6) Андрей ДЕТСКАЯ СТУДИЯ
	12:00 AQUA BABY (1.2-2) Александра БАСЕЙН	12:00 АКВА БЕБИ 1(1.2-2) Екатерина В БАСЕЙН	12:00 AQUA BABY (1.2-2) Александра БАСЕЙН		12:00 ХОРЕОГРАФИЯ (4-6) Ирина ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	12:00 ФИТ-МИКС Андрей ДЕТСКАЯ СТУДИЯ
	12:30 AQUA BABY (0.3-1.2) Александра БАСЕЙН		12:30 AQUA BABY (0.3-1.2) Александра БАСЕЙН		12:00 АКВА БЕБИ 2(2-3) Наталья БАСЕЙН	15:15 ФИТ-АКВА 3 (11-14) Дмитрий З. БАСЕЙН
					13:00 ФИТ-ЖИМ (7-13) Андрей СТУДИЯ ИМА	



ПОНРАВИЛАСЬ ТРЕНИРОВКА?
ОСТАВЬ **ОТЗЫВ** О НАС И ПОЛУЧИ

СКИДКУ 50% НА ЛЮБУЮ КОММЕРЧЕСКУЮ СТУДИЮ ИЛИ БЕСПЛАТНУЮ ТРЕНИРОВКУ В СТУДИИ HIIT ZONE

ОСТАВИТЬ ОТЗЫВ



ЯНДЕКС



ZOON



		16:00 АКРОБАТИКА (3-6) Ирина ДЕТСКАЯ СТУДИЯ				
	17:00 ЦЕХ АКВАРЕЛЬКА (3-7) Полина ОФИС ЦЕХ	16:30 Я УЧУСЬ ГОВОРИТЬ (4-6) Евгения Коробченко ОФИС ЦЕХ				
	17:00 HIP-HOP(7-13) ЯНА СТУДИЯ ГПЗ	17:00 ЛОГОПУНКТ (4-6) Евгения КАФЕ ЦЕХ	17:00 ЦЕХ BOXING KIDS (7-14) Алексей Д. СТУДИЯ ИМА			

	17:00 ЦЕХ BOXING KIDS (7-14) Алексей Д. СТУДИЯ ИМА	18:15 STRETCH KIDS (7-13) Валерия О. СТУДИЯ ИМА	17:00 ЦЕХ К-POP(7-13) Яна СТУДИЯ BROADWAY	16:30 ФИЗКУЛЬТ УРА (3-6) Андрей ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	<p>Отправьте свой отзыв о работе клуба напрямую администрации</p> <p>Благодарим за обратную связь Мы меняемся к лучшему для Вас!</p>	
	17:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ (3-6) Валерия О. ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	18:00 ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА (4-13) Мария З. ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	17:30 МАЛЕНЬКИЙ БУДДА (3-6) Валерия ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	18:00 ФИТ-АКВА 1 (4-6) Дмитрий З. БАСЕЙН		
	18:00 ЦЕХ ВОЛШЕБНАЯ ГЛИНА (4-8) Полина ОФИС ЦЕХ	18:00 ФЕХТОВАНИЕ(7-13) Данила СТУДИЯ ГПЗ	18:15 ФИТ-БАЛАНС (7-13) Александр СТУДИЯ ГП2	18:15 АЭРО-BOSU (7-13) Андрей СТУДИЯ ГП2		
16:30 ФИЗКУЛЬТ УРА (3-6) Андрей ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	18:15 ФИТ-МИКС Андрей СТУДИЯ ИМА	18:00 МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА Елена ОФИС ЦЕХ	18:00 ЦЕХ ВОЛШЕБНАЯ ГЛИНА (4-8) Полина Г ОФИС ЦЕХ	18:00 ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА (4-13) Мария З. ДЕТСКАЯ СТУДИЯ		
18:15 АЭРО-BOSU (7-13) Андрей К СТУДИЯ ГП2	18:00 ФИТ-АКВА 2 (7-10) Данил БАСЕЙН	19:00 ШКОЛА ШПАГАТА(5-13) Валерия О. СТУДИЯ ГПЗ	18:00 ФИТ-АКВА 3 (11-14) Дмитрий З. БАСЕЙН	19:00 ЦЕХ ДЗЮДО (6-13) Александр СТУДИЯ ИМА		
18:00 ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА (6-13) Мария З. ДЕТСКАЯ СТУДИЯ	18:00 ЦЕХ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (4-13) Валерия О. СТУДИЯ BROADWAY	19:00 ЦЕХ ДЗЮДО (6-13) Александр К. СТУДИЯ ИМА	20:00 СПОРТИВНЫЙ МЕЧ (14+) Дмитрий Т. СТУДИЯ ИМА	20:00 СПОРТИВНЫЙ МЕЧ (14+) Дмитрий Т. СТУДИЯ ИМА		

Занятия

без дополнительной платы

ОТКРЫТЫЙ УРОК FREE

Студии 100%

Развивающие занятия

ЦЕХ Студии ЦЕХ

Студии бассейн

100fit.pro

hello100fit

100fit

fitness100

8 495 970 14 14

СЕКЦИЯ	ВОЗРАСТ	НАПРАВЛЕНИЕ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
РАЗВИВАЮЩЕЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ			
РАЗВИВАЙКА	1-3	Курс из различных направлений для развития познавательных процессов у детей. В цикл входят программы по изучению окружающего мира, математике и др.	30 МИН.
ТОП-ХЛОП	1-3	Занятия по ритмике, танцам для детей раннего возраста.	30 МИН.
ЛОГОПУНКТ	4-6	Коррекция произношения и профилактика речевых нарушений у дошкольников: артикуляционная и пальчиковая гимнастика, постановка правильного произношения звуков, обогащение словарного запаса, закрепление полученных навыков.	45 МИН.
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ	4-6	Занятия учат ребёнка мыслить, развивают память. Идёт подготовка к школьной программе. Занимательные ребусы, сопоставление предметов и чисел, головоломки и нестандартные решения каких-либо задач помогут вызвать интерес у вашего ребёнка к науке.	45 МИН.
АКВАРЕЛЬКА	3-6	Малыши обучатся рисунку и композиции, приобретут практические и теоретические навыки работы с различными материалами. Занятия включают в себя: гуашь, акварель и цветные карандаши. Занятия способствуют развитию творческого потенциала, воображению, памяти, мелкой моторики.	45 МИН.
Я УЧУСЬ ГОВОРИТЬ	4-6	обогащение словарного запаса детей дошкольного возраста. Развитие и постановка правильной речи.	45 МИН.
СПОРТИВНОЕ			
АКРОБАТИКА 1 / 2 / 3	2-3 / 4-6 / 7-13	Этот спорт развивает координацию движений, смелость и решительность. Акробатика также способствует формированию правильной осанки, совершенствованию вестибулярного аппарата (равновесия, ориентирования в пространстве при любом положении тела).	30 / 60 / 55 МИН.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 1 / 2 / 3	4-6 / 7-13	Художественная гимнастика больше, чем спорт – это искусство. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Занятия способствуют развитию и укреплению всего опорно-двигательного аппарата, а повышенная эластичность и растяжимость тканей позволяет избежать многих травм в повседневной жизни. Физические нагрузки сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, координации движений, пластики.	55 МИН.
ШКОЛА ШПАГАТА	5-13	Занятие направлено на формирование правильной осанки, эластичности мышц, развитие координации и ловкости. Гибкость помогает в танцах, йоге, акробатике, боевых искусствах.	55 МИН.
СКИППИНГ	7-13	Тренировка направлена на улучшение физических способностей с использованием скакалки и акробатических элементов. Прыжки со скакалкой прорабатывают все группы мышц. Отличная кардио и силовая тренировка. Улучшает координацию и мыслительную деятельность.	55 МИН.
ФЕХТОВАНИЕ	7-13	Один из древнейших видов спорта, главной задачей которого является нанесение уколов сопернику посредством атак и защиты различным фехтовальным оружием, пользуясь своим интеллектом и реакцией. Занятие в мини группах.	55 МИН.
СПОРТИВНЫЙ МЕЧ	6-13	Современный мечевой бой продолжает историческую традицию доблестного и честного турнирного поединка на мечах, включавшего «рубящую» технику боя клинковым оружием и основанного на взаимном уважении соперников. При этом используется безопасный спортивный инвентарь: «спортивный меч», «спортивный щит» и «спортивный двуручный меч», которые изготовлены по специальной технологии из полимерных материалов. Это молодой, но очень перспективный вид спорта, который развивает интеллект, силу, ловкость, выносливость, баланс и координацию движений.	55 МИН.
КИКБОКСИНГ / БОКС	ДО 14	Кикбоксинг для детей позволяет развивать не только тело, но и дух, отвечая за дисциплинированность, самоконтроль и устойчивость психического здоровья ребенка. Также тренировка по кикбоксингу формирует физическую, нравственную и культурную стороны жизни ребенка.	55 МИН.
ANTI GRAVITY	5-7 / 7-14	Занятие на базе классической йоги. Упражнения выполняются в специальных шелковых гамаках, закрепленных на потолке. Если ребенка трудно заинтересовать другими видами активности, предложите ему антигравити. Занятия даже со стороны выглядят захватывающе и интересно, а участвовать в них увлекательно вдвойне! Антигравити способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развивает гибкость и баланс, придает уверенности в себе. Результат - счастливый, здоровый и уравновешенный ребенок!	55 МИН.
ANTI GRAVITY CHOREO	5-7 / 7-14	Это воздушная гимнастика, танец на гамаке. Воздушная гимнастика один из самых грациозных видов спорта. Занятия развивают гибкость и задействуют все группы мышц. Регулярные занятия воздушной гимнастикой, способствуют формированию правильной фигуры. Занимающийся выполняет акробатические элементы, элементы на растяжку и различные трюки.	55 МИН.
ТАНЦЕВАЛЬНОЕ			
УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 1 / 2	4-6 / 7-13	Самый модный и популярный тренд. Прекрасно развивают координацию движений, чувство ритма и пластику. На занятиях идёт постановка номеров для участия в танцевальных турнирах.	55 МИН.
ШКОЛА ТАНЦА 1 / 2 / 3	3-6 / 7-8 / 9-13	Танцевальное направление, которое помогает научиться свободно двигаться под музыку, импровизировать, запоминать и исполнять хореографию. Включает изучение техник контемпорари, работу с полом, использование акробатических элементов в танце, партнеринг.	55 МИН.
ШКОЛА БАЛЕТА 1 / 2 / БАЛЕТ С 2-Х ЛЕТ	3-6 / 7-14 / 2-3	Обучение классическому танцу. Детская хореография.	30 / 45 / 55 МИН.
TIK-TOK DANCE	3-6 / 7-14	Благодаря TikTok танцы стали не только способом самовыражения, но и средством общения. Мы научимся создавать эффектные танцевальные видеоролики, делиться ими с другими блогерами и оценивать их творческие успехи, освоим новые танцевальные техники. Главное правило – это отсутствие правил! Главное – необычные движения, рожденные фантазией и креативностью! Элементы Shuffle dance, Tutting, Hip Hop и многих других уличных направлений помогут создавать отличные профессиональные танцевальные видео.	45 МИН.
БАССЕЙН			
СТУДИЯ АКВА-БЕБИ	0,2-1,2 / 1,2-2	Знакомство детей с водной средой, закаливание. Совместное занятие детей с родителями.	30 МИН.
СЕКЦИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ФАВОРИТ	6-9	Обучение технике плавания. Спортивная тренировка, подготовка к соревнованиям.	55 МИН.
СЕКЦИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ЛИДЕР	8-12	Обучение технике плавания. Спортивная тренировка, подготовка к соревнованиям.	55 МИН.