

Наименование	Возраст	Дни посещения*	Время посещения*
<b>БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА</b>			
Тайский Бокс, MixFight K-1	11-16 лет	понедельник, среда, пятница	19-00
Тайский Бокс, MixFight K-1	5-11 лет	вторник, четверг, пятница	19-00
Айкидо(идет набор)	5-9 лет	вторник, суббота	17.30-19.00
Айкидо	8-11 лет	вторник, суббота	
Ушу	5-16 лет	воскресенье	19-00
Самбо\Дзюдо	6-9 лет	вторник, четверг	16-00
	9-14 лет	вторник, четверг	17-00
Капоэйра	6-8 лет	понедельник	16-00
		среда	
	9-14 лет	понедельник	17-00
		среда	
<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
Атлетизм	6-10 лет	вторник, четверг\суббота	16-00\15-00
	10-14 лет	вторник, четверг, суббота	16-00
Лекая атлетика	6-10 лет	понедельник, среда, пятница	13-00
	3-6 лет	понедельник, среда, пятница	12-00
Акробатика	4-6 лет	понедельник, среда, пятница	16-00
	7-16 лет	понедельник, среда, пятница	17-00
Эстетическая гимнастика	4-5 лет	вторник\четверг	16.00\17.00
	5-17 лет	вторник\четверг	17.00\18.00
Художественная гимнастика	4-5 лет	среда	16-00
	5-17 лет	воскресенье	11-00
Street Workout	4-12 лет	понедельник, среда, пятница	16-00
KettlebellFit - гиревой спорт	7-14 лет	понедельник, среда, пятница	19-00
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b>			
Брейк данс	6-14 лет	вторник	20-00
		четверг	19-00
		пятница	18-00
		суббота	16-00
Dance MIX(Hip-Hop+Jazz Funk)	7-10 лет	вторник, пятница	17-00
Современные танцы	4-6 лет	вторник, пятница	18-00
Dance MIX(Hip-Hop+Jazz Funk)	11-17 лет	вторник-пятница	19-00
Основы хореографии	5-6 лет	понедельник, среда	17-00
		понедельник 2	18-00-19-30
	6-12 лет	вторник 1	17-00-19-00
		среда 2	18-00
		четверг 1	16-00-18-00
	суббота 1,2	10-00-12-00	

\* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.

Название	Описание занятий
<b>БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА</b>	
<b>АЙКИДО</b>	Современное боевое искусство Японии, разработанное в начале XX века на основе техник традиционных школ дзю-дзюцу. Отвечая запросам современного общества, айкидо помогает нормализовать насыщенную стрессами жизнь людей, согласных и интуитивно принимающих миролюбивую философию этого боевого искусства, лежащую в основе его технической базы.
<b>ДЗЮДО</b>	Современное японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. В дзюдо используются броски, удержания, удары. На этих занятиях отлично тренируется воля, формируется гибкость и скорость мышления. Ведь для одержания победы необходимо за доли секунды оценить ситуацию и принять правильное решение, провести нужный прием. Это отличная система самообороны, при чем, как для мальчиков, так и для девочек.
<b>КАПОЭЙРА</b>	Бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, обилием акробатики. Современная <i>капоэйра</i> , в отличие от ее ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой.
<b>САМБО</b>	Это комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности.
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>	Взрывная и эффективная техника нанесения ударов ногами, локтями и коленями. Тайский бокс — система, позволяющая человеку в максимально короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а также рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.
<b>УШУ</b>	Комплекс традиционных китайских воинских искусств, в основе которых лежат философские, этические и психофизические аспекты совершенствования личности. Занятия ушу развивают в детях все суставы, связки и мышцы, способствуют развитию ловкости, силы, гибкости и особой грации. Не обязательно ставить спортивные задачи при занятиях ушу - это прекрасная возможность поддерживать весь организм в отличной физической форме. Тренировки ушу развивают у детей дыхание, концентрацию, память, вестибулярный аппарат. Ушу с его богатой философией развивает в детях не только тело, но и дух.
<b>MIX FIGHT K-1</b>	Система полно-контактного рукопашного боя, позволяющая вести бой на любой дистанции и с помощью любых техник. Для достижения победы спортсмен может применять технику борьбы и ударную технику, разрешены все удары и приемы, использующихся в различных видах боевых единоборств.
<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<b>KETTLEBELL FIT</b>	Занятия в секции позволяют сформировать мышечный корсет без использования субмаксимальных нагрузок, увеличить функциональную готовность, натренировать сердечно-сосудистую систему организма. Передовые методики тренировок от самых лучших тренеров мира!
<b>Street Workout</b>	Включает в себя выполнение различных упражнений и трюков, выполняемых на турниках и брусьях и гимнастических кольцах. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы, и выносливости. Не имеет противопоказаний. Полезно для здоровья, оказывает положительные действия на развитие костно-мышечной силы, что необходимо для молодежи.
<b>Легкая атлетика</b>	Занятие бегом, постановка правильной техники бега, развитие физических способностей у ребенка (силовые качества, координация, ловкость, выносливость), подготовка детей к поступлению и сдачи нормативов по физической культуре, подготовка к сдаче ГТО. Занятия проходят как на стадионе, так и в зале.
<b>АКРОБАТИКА</b>	Разновидность гимнастических упражнений, которые развивают координацию движений, гибкость, силу, вырабатывают умение владеть своим телом, смелость и решительность. Акробатические упражнения способствуют формированию правильной осанки, совершенствованию функций вестибулярного аппарата (равновесие).
<b>АТЛЕТИЗМ</b>	Система упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами. Занятия развивают силовую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку и формируют красивое тело.
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b>	
<b>Художественная гимнастика</b>	Художественная гимнастика — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, мячи). Развивают пластику, повышают выносливость и воспитывают силу воли.
<b>Break Dance</b>	Выражение себя через танец, выплеск как позитивной, так и накопившейся негативной энергии, выяснение и становление уверенной в себе, дисциплинированной, сильной личности. Выяснение отношений на языке движения и музыки (battle).
<b>JazzFunk</b>	Самая современная хореография, танцевальный стиль, характерный для клипов популярных звезд (Бейонсе, Рианны, Леди Гага, Бритни Спирс, Kazaku и т.д.). Манерная, несколько эпатажная хореография представляет собой смешение самых разных стилей: джаз, хип-хоп, латина, вакинг, вог и т.д. Рисунок танца жесткий и четкий с характерными для джаза затылками.
<b>Основы хореографии</b>	Комплексное обучение танцевальному искусству и секретам актерского мастерства. Развитие пластики, постановка осанки, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие силы мышц, эластичности, укрепление связок и суставов. Развитие творческого мышления; Эстетическое воспитание;
<b>Dance MIX</b>	Это динамичная смесь Джаз-Фанка и Хип-Хопа с элементами High Heels и Джаз-Модерна в одном танцевальном флаконе. Данное направление предусматривает освоение разных стилей и направлений современного танца, изучение отдельных движений и их использование в комбинации под любую музыку. Особое внимание здесь уделяется качеству и стилю. Делается упор на то, что под музыку нужно двигаться красиво и эксцентрично, делается упор на пластику всего тела и умение чередовать стили, а также обязательно прорабатываются эмоции в танцах со зрителем и без. Главное достоинство Dance Mix — в том, что это уникальное сочетание самых популярных и разнообразных танцевальных направлений.
<b>HIP-HOP</b>	Хип-хоп является одним из наиболее доступных, известных и ярких стилей современного танца. Основными элементами являются разнообразные прыжки, трюки, а также просто разнообразные движения. Все это сливается в единый, гармоничный ансамбль под ритмичные ненавязчивые мелодии. Занятие направлено на формирование двигательных навыков, развитие грациозности, пластики, красоты движений и чувства ритма.