

БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА (подготовительные группы)			
Тайский Бокс	11-16 лет	понедельник, среда, пятница	19-00
Тайский Бокс	5-11 лет	вторник, четверг, пятница	19-00
Айкидо	5-15 лет	вторник	18-00
		суббота	17-30
Самбо/Дзюдо	6-11 лет	понедельник, среда, пятница	16:00 - 17:30
	12-16 лет		
Тхэквондо / Карате	8-15 лет	понедельник / четверг	17-30 / 19-00
Ушу с оружием	5-16 лет	вторник, четверг	15-00
Ушу начинающие	5-16 лет	вторник, четверг	17-00
		воскресенье	19-00
Ушу продолжающие	5-16 лет	вторник, четверг	16-00
		воскресенье	19-00
Бокс классический	6-13 лет	понедельник, среда пятница	16-00
Капоэйра	6-8 лет	понедельник, среда	16-00
	9-14 лет		17-00
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Мама и малыш	от 5 месяцев до 1,5 лет	понедельник, среда, пятница	10-00
Гимнастика художественная 1,5 ч	7-9 лет	вторник, четверг, пятница	15-30
Гимнастика художественная	4-6 лет	вторник, пятница	10-00
	5-6 лет	вторник / пятница	17-00 / 18:00
Гимнастика эстетическая	4-10 лет	среда	18-30
		суббота	16-00
Cross Kids	6-11 лет	вторник, четверг	16-30
		суббота	13-00
Атлетизм	6 - 12 лет	ПН - СБ	16-00
Основы тренинга	14 - 18 лет	ПН - СБ	17-00
Воздушные полотна	6-17 лет	понедельник, среда, пятница	16-00
		вторник, четверг	15-00
	с 5 лет(смешанные)	воскресенье	11-00; 12-00
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ			
Брейкинг	5 - 8 лет	четверг / суббота	19:00 / 16:00
	8 - 16 лет	вторник, четверг	20:00
		пятница / суббота	18:00 / 16:00
Основы хореографии	4,5-6 лет	вторник / четверг	18:00 - 19:30 / 17:30-19:00
	7-9 лет (продолжающие)	понедельник, среда	17:00 - 19:00
		суббота	10:00 - 12:00
	7-11 лет (новенькие)	вторник	17:00 - 18:00
четверг		16:00-17:30	
Dance Mix	3-6 лет	понедельник, четверг	17:00
	7-10 лет		18:00
Hip-Hop	10-15 лет	вторник, пятница	19-00
Zumba kids	6-10 лет	понедельник/четверг	19:00/16:00

Название	Описание занятий
БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА	
АЙКИДО	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.
БОКС	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
ДЗЮДО	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.
КАПОЭЙРА	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, облием акробатики. Современная <i>капоэйра</i> , в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой.
ТХЭКВОНДО	или Таеквон-До («тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство) – олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины.
САМБО	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.
УШУ	УШУ – неконтактный вид восточных единоборств. Гармонично развивает все пять основных качеств тела: силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию. Тренировки направлены на физическое развитие, освоение базовой техники Ушу, дисциплину. Планируется работа с техникой без оружия, с мечем и с шестом. В перспективе участие в соревнованиях, в соответствии со степенью освоения техники.
ТАЙСКИЙ БОКС	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.
MIX FIGHT K-1	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.
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Cross Kids	Одна из наиболее популярных методик физического развития детей, которая состоит из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают детям развивать с детства ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества. Программа разработана специально для того, чтобы детские тренировки приносили не только пользу для детского организма, но и проходили в игровой форме, чтобы ребенку было увлекательно с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения
Мама и малыш	Тренировки секции "мама и малыш" представляют собой комплекс многочисленных упражнений для всех групп мышц, где в качестве дополнительного отягощения выступает ваш ребёнок. Фитнес для двоих помогает восстановить фигуру после родов, улучшить самочувствие, при этом маме не нужно расставаться с малышом.
Эстетическая гимнастика	В эстетической гимнастике не используются ленты, обручи, мячи. Упражнения выполняются не в одиночку, а в командах от 6 до 12 человек. При этом комиссия оценивает не сложность выполненных элементов, а саму красоту танца, синхронность выполнения и выразительность. Для девочек выбор эстетической гимнастики дает множество преимуществ: * развивает гибкость и выносливость * учит общаться со сверстниками * работать в команде. Этот вид развивает пластику, держит мышцы в тонусе, придаёт движениям грациозность и плавность.
Художественная гимнастика	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.
АТЛЕТИЗМ	Система упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами. Занятия развивают силовую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку и формируют красивое тело.
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ	
Брейкинг	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). Временно введен в программу Олимпийских игр.
Dance Mix	Это сочетание различных танцевальных стилей для общего хореографического развития детей 3-6 лет и 7-10 лет. Соединяет в себе такие стили как джаз-фанк, хип-хоп, дэнсхолл. Такое сочетание позволяет ребенку развиваться в нескольких направлениях, различать направления по технике и музыке, прививает любовь к танцу. Данное направление развивает общие физические способности, выносливость, дисциплинированность ребенка. В результате регулярных занятий у ребенка вырабатывается хорошая мышечная память, умение слушать музыку (основы ритмики), улучшается координация движений.
Основы хореографии	Формирование творческих способностей и эстетического вкуса; музыкально-ролевые игры, в ходе которых дети учатся двигаться под музыку, развивают музыкальный слух, определяют ритмический рисунок, знакомят с основами танца; -развитие воли, концентрации, внимания, восприятия, мышления, памяти; -правильная осанка, красивая походка, лёгкость в движениях, гибкость и грациозность, эластичность связок и т.д. У детей очень хорошо развито воображение.
Hip-Hop	Сегодня хип-хоп – это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Хип-хоп – это символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным. Хип-Хоп несет неоспоримую пользу для любого танцора: овладение свободным, ненапряженным движением и способностью расслабляться в танце, а также невероятный заряд бодрости и умение выгодно показать себя на танцполе. Занятие направлено на формирование двигательных навыков, развитие грациозности, пластики, красоты движений и чувства ритма.