




БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА (подготовительные группы)			
Тайский Бокс	4 - 7 лет	вторник, четверг	19:30 - 20:30
Тайский Бокс	8 - 13 лет	понедельник, среда, пятница	19:00 - 20:30
Тайский Бокс	от 14 лет	пн, вт, ср, чт, пт	20:30 - 21:30
Айкидо	5 - 15 лет	вторник	18-00
		суббота	17-30
		воскресенье	по записи
Самбо/Дзюдо	6 - 16 лет	понедельник, среда, пятница	16:00 - 17:10
Каратэ Кёкусинкай	6 - 16 лет	понедельник, среда, пятница	18-00
Ушу с оружием	5 - 16 лет	вторник, четверг	15-00
Ушу начинающие	5 - 10 лет	вторник, четверг	17-00
		воскресенье	18-30
Ушу продолжающие	5 - 13 лет	вторник, четверг	16-00
		воскресенье	18-30
Бокс классический	6 - 13 лет	понедельник, среда, пятница	16-00
Капоэйра	4 - 6 лет	понедельник, среда	16-00
	8 - 12 лет		17-00
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Мама и малыш	от 5 месяцев до 1,5 лет	по записи	10-00
Гимнастика эстетическая	3 - 6 лет	среда / суббота	18-00 / 11-00
	7 - 16 лет		17-00 / 10-00
Гимнастика художественная	5 - 7 лет	вторник, четверг	17:00 - 18:00
	8 - 9 лет		15:30 - 17:00
Cross Kids (ОФП)	8 - 16 лет	вторник, четверг/суббота	17-00 / 11-00
Атлетизм (Шальнев)	8 - 18 лет	понедельник, среда, пятница	17:10 - 18:10
Атлетизм (Кухарева)	8 - 18 лет	вторник, четверг/суббота	18-00 / 17-00
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ			
Брейкинг	5 - 8 лет	четверг / суббота	19-00 / 16-00
	8 - 16 лет	вторник, четверг пятница / суббота	20:00 18:00 / 16:00
Основы хореографии	5-7 лет	вторник, четверг / суббота	18:00 - 20:00 / 11:30-13:00
	8-11 лет (продолжающие)	понедельник, среда	17:00 - 19:00
		суббота	10:00 - 11:30
6-8 лет (новенькие)	вторник, четверг	18:00 - 20:00	
Dance Mix	3-6 лет	понедельник, четверг	17:00
	7-10 лет		18:00
Hip-Hop	7-18 лет	вторник / пятница	16:30 - 18:00
DANCE TikTok	7-12 лет	четверг/воскресенье	16-00/15-00
* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.			
ЗВОНИ: 955-77-90 ПРИХОДИ: пр. Науки, 10 СМОТРИ: www.eurofitclub.ru			

	
Спортивно-оздоровительный клуб	
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	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, обилием акробатики. Современная <i>капоэйра</i> , в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой.
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.
КАРАТЭ КЁКУСИНКА	Задачи боевого искусства: атлетизация на пояса; участие в соревнованиях; участие в учебно-тренировочных семинарах. Кроме развития офп и укрепления здоровья, важнейшей составляющей будет развитие дисциплины и воспитание морально-волевых качеств.
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Мама и малыш	Тренировки секции "мама и малыш" представляют собой комплекс многочисленных упражнений для всех групп мышц, где в качестве дополнительного отягощения выступают 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.
Атлетизм	Система упражнений с отяжениями: гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами. Занятия развивают силовую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку и формируют красивое тело.
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.
Cross Kids (ОФП)	Занятия направлены на укрепление здоровья, гибкости, ловкости, выносливости, балансу и силе. Подготовка к ГТО. Индивидуальный подход к каждому ребёнку!
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, дансхолл. 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.
DANCE TikTok	Это весёлое и энергичное танцевальное занятие, основанное на современных танцах и трендах тик тока.