

П	В	С	Ч	П	С	В
9:00 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>	8:30 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	8:00 / 55 / Студия LM <b>КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ</b>	8:30 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	8:00 / 75 / Студия Yoga <b>ХАТХА ЙОГА / ₺</b>	10:30 / 55 / Зона ФТ <b>HIIT / ₺</b>	10:30 / 75 / Студия Yoga <b>КУНДАЛИНИ ЙОГА</b>
9:00 / 55 / Студия Yoga <b>PILATES</b>	8:00 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>	8:00 / 75 / Студия Yoga <b>АШТАНГА ЙОГА / ₺</b>	8:00 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>	10:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYPUMP</b>	10:30 / 75 / Студия Yoga <b>КУНДАЛИНИ ЙОГА</b>	11:00 / 55 / Студия LM <b>CORE</b>
10:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA / ₺</b>	9:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYBALANCE</b>	9:20 / 30 / Студия LM <b>L M CXWORX</b>	10:00 / 55 / Студия LM <b>КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ</b>	11:00 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>	11:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYCOMBAT</b>	12:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYBALANCE</b>
10:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYPUMP</b>	10:00 / 55 / Студия LM <b>КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ</b>	10:00 / 55 / Студия LM <b>GLUTES &amp; HIPS</b>	11:00 / 55 / Студия LM <b>CORE</b>	11:00 / 55 / Студия LM <b>LM BODYBALANCE</b>	12:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA / ₺</b>	13:00 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>
11:00 / 30 / Студия LM <b>L M CXWORX</b>	11:00 / 75 / Студия Yoga <b>ХАТХА ЙОГА</b>	11:00 / 55 / Студия Yoga <b>STRETCH</b>	17:20 / 30 / Студия LM <b>L M CXWORX</b>	18:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA / ₺</b>	12:00 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	17:00 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>
18:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA</b>	17:30 / 75 / Студия Yoga <b>АШТАНГА ЙОГА</b>	11:00 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>	18:00 / 55 / Студия Yoga <b>L M BODYBALANCE</b>	18:00 / 55 / Студия LM <b>PILATES</b>	13:00 / 55 / Студия LM <b>DANCE</b>	18:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYPUMP</b>
18:00 / 55 / Студия LM <b>GLUTES &amp; HIPS</b>	18:00 / 45 / Студия LM <b>L M BODYCOMBAT</b>	18:00 / 55 / Студия Yoga <b>LM BODYBALANCE</b>	18:00 / 45 / Студия LM <b>STEP</b>	18:00 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	13:00 / 55 / Студия Yoga <b>PILATES PRO / ₺</b>	19:00 / 30 / Студия LM <b>STRETCH</b>
18:00 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	19:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA / ₺</b>	18:00 / 55 / Зона ФТ <b>HIIT / ₺</b>	18:30 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>	19:00 / 55 / Студия LM <b>КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ</b>		
19:00 / 75 / Студия Yoga <b>АШТАНГА ЙОГА / ₺</b>	19:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYPUMP</b>	18:00 / 55 / Студия LM <b>CORE</b>	19:00 / 55 / Студия Yoga <b>FLY YOGA / ₺</b>	19:00 / 55 / Студия BI <b>MIX FIGHT</b>		
19:00 / 55 / Студия LM <b>DANCE</b>	19:00 / 55 / Зона ФТ <b>TRX / ₺</b>	19:00 / 75 / Студия Yoga <b>АШТАНГА ЙОГА / ₺</b>	19:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYCOMBAT</b>	19:00 / 75 / Студия Yoga <b>ЙОГА КВ</b>		
19:00 / 55 / Студия BI <b>УШУ</b>	19:00 / 45 / Студия Cycle <b>CYCLE</b>	19:00 / 55 / Студия LM <b>DANCE</b>	19:00 / 55 / Студия BI <b>БОКС</b>	20:00 / 30 / Студия LM <b>L M CXWORX</b>		
20:00 / 55 / Студия LM <b>L M BODYBALANCE</b>	19:00 / 55 / Студия BI <b>БОКС</b>	19:00 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	20:00 / 75 / Студия Yoga <b>ХАТХА ЙОГА / ₺</b>	20:30 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>		
20:30 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>	20:00 / 55 / Студия Cycle <b>CYCLE CONNECT / ₺</b>	20:00 / 55 / Студия LM <b>LM BODYPUMP</b>	20:00 / 55 / Студия LM <b>STRETCH</b>			
₺ - платные занятия, не входят в Абонемент	20:00 / 75 / Студия Yoga <b>ХАТХА ЙОГА / ₺</b>	20:30 / 55 / Студия Yoga <b>НОТ YOGA / ₺</b>				
Урок по записи	20:00 / 55 / Студия LM <b>STEP PRO</b>					
L M - LesMills						



## ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

### LES MILLS BODYPUMP

Программа с использованием штанги с регулируемым весом. Проходит под зажигательную музыку. Программа укрепляет связки и суставы, улучшает силовую выносливость. Вы станете сильнее и рельефней без чрезмерного увеличения мышц в объеме.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Программа разработана на основе карате, кикбоксинга, бокса и тхэквондо. Во время занятия укрепляются все мышечные группы, интенсивно тренируется сердечно-сосудистая система. Улучшается координация, осанка, скоростно-силовые показатели и гибкость.

### LES MILLS BODYBALANCE

В программе элементы йоги, тай-чи и пилатеса. Развивает концентрацию и гибкость, приводит тело, разум и сознание в состояние равновесия и гармонии.

### LES MILLS CXWORX

Структурированная 30-минутная тренировка с амортизаторами и весом собственного тела. Программа прорабатывает мышцы кора. Направлена на силу и стабилизацию мышечного корсета.

### STEP

Аэробная тренировка начального уровня с использованием степ-платформы. Улучшает общую выносливость и координацию. Тренирует мышцы ног и сердечно-сосудистую систему.

### STEP PRO

Аэробная степ-тренировка продвинутого уровня. Сложные комбинации и элементы популярных танцев делают программу высокоинтенсивной и интересной. Отличная альтернатива однообразному бегу на дорожке.

### GLUTES & HIPS

Программа направлена на проработку мышц ног, ягодиц и нижней части спины. Тренировки по этой программе повышают силу и выносливость, делают ноги стройными. Занятия сжигают лишние калории и укрепляют сердце.

### CORE

Силовая тренировка, снижает усталость спины и формирует правильную осанку. Укрепляет мышцы брюшного пресса, разгибателей позвоночника, косые и межреберные мышцы.

### TRX

Тренировка с использованием петель TRX, BOSU и другого оборудования. Развивает взрывную силу и выносливость мышц.

### HIIT

Интервальная кардио-тренировка с использованием датчиков пульса MyZone. Включает в себя работу с гантелями, штангами и гириями. Высокая интенсивность достигается за счет работы на пределе возможностей с минимальным перерывом отдыха — 5–10 секунд.

### КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ

Круговая тренировка, укрепляющая основные группы мышц. Тренировки по этой программе увеличивают силу, сжигают лишние калории, снижают вес и улучшают кардиовыносливость.

### CYCLE CONNECT

Высокоинтенсивная тренировка ICG Connect продолжительностью 55 минут. Индивидуальная нагрузка с помощью показателя FTP и 50 вариантов интерактивных трасс делают программу максимально интересной.

### PILATES

Спокойная тренировка, направленная на гармоничную работу мышц всего тела. Улучшает гибкость и подвижность суставов. Укрепляет мышечный корсет и формирует осанку.

### PILATES PRO

Тренировка со специальным оборудованием (pilates ring, pilates roll). Оказывает восстанавливающий эффект на позвоночник и суставы. Формирует мощный мышечный корсет.

### STRETCH

Программа развивает гибкость и улучшает подвижность суставов, снимает напряжение, усталость мышц.

### DANCE

Интенсивный танцевальный класс. Популярные направления и стильная хореография делают тренировку зажигательной и интересной.

## СТУДИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

### БОКС

Тренировки включают в себя упражнения для укрепления здоровья, основы ударной техники и навыки защиты. Бокс тренирует скорость, выносливость и реакцию.

### УШУ

Тренировка основана на динамичных стилях единоборств. Все упражнения направлены на развитие гибкости, динамики, улучшение кровообращения. На занятиях ушу отрабатываются удары и акробатические элементы, используются приемы дыхательной гимнастики.

### MIX FIGHT

Mix Fight – это смешение различных стилей единоборств в одном уроке, включает в себя технику бокса, боевого самбо, дзюдо, вольной борьбы, кикбоксинга, тайского бокса и рукопашного боя. Развивает взрывную силу, укрепляет плечевой пояс и мышцы кора.

## СТУДИЯ ЙОГИ

### ХАТХА ЙОГА

Практика для начинающих и профессионалов. Популярное направление классической Йоги, которое научит пользоваться своим телом. Комплексы асан часто используют для улучшения здоровья, борьбы с заболеваниями.

Существуют специальные комплексы упражнений — направленные на выпрямление позвоночника, укрепление мышц живота и спины, раскрытие суставов. Комплекс упражнений подразумевает и время для релаксации, потому что наука расслабления тела и ума является неотъемлемой частью практики.

### АШТАНГА ЙОГА

Практика направлена на укрепление тела, развитие гибкости, физической и ментальной устойчивости практикующего. Координация движения и дыхания создает «внутренний огонь» в теле, что ведет к обильному потоотделению и усиленному кровообращению. Выводит токсины из организма и успокаивает нервы, расслабляет мышцы и сознание.

### FLY YOGA

На занятии Вы исполните давнюю человеческую мечту - летать! Безопасное и комфортное занятие в гамаках специального покроя, мягко поддерживает человека во множестве доступных поз, в том числе перевёрнутых. Развивает вестибулярный аппарат, а также избавляет от подсознательных страхов и зависимостей. Помогает достичь чувства лёгкости и душевного равновесия.

### HOT YOGA

Горячая йога продолжает многовековые традиции классической Хатха-йоги. Отличие класса — занятие проводится при температуре 40 градусов. Связки в тёплом зале максимально пластичны. Получить травму при растяжении мышц, практически, невозможно, что делает практику глубокой, безболезненной. Позволяющей в кратчайшие сроки получить максимальный эффект.

### КУНДАЛИНИ ЙОГА

Практика омоложения и общего оздоровления. Дает заряд бодрости, жизненной энергии и прекрасного настроения с первого занятия. Позволяет лучше осознавать свои чувства и мысли, быть честным с собой. Кундалини йога предназначалась для духовного совершенствования, но сегодня её успешно практикуют для достижения конкретных целей в здоровье, в общении, в бизнесе.

### ЙОГА КВ (критического выравнивания)

Практика достижения пассивного расслабления и медитации. Снижает стресс и общий уровень тревоги, расслабляет тело и улучшает настроение. Помогает расслабиться и снять зажимы мышц. Положительные эффекты могут проявиться уже на первом занятии.

## РАСПИСАНИЕ

П	В	С	Ч	П	С	В
9:00 / 45 минут AQUA COMBAT	9:00 / 45 минут AQUA SHAPE	9:00 / 45 минут AQUA FLOWERS	9:00 / 45 минут AQUA NOODLES	9:00 / 45 минут AQUA CIRCUIT	11:00 / 45 минут AQUA COMBAT	11:00 / 45 минут AQUA BEGINNERS
11:15 / 45 минут NOODLES BEGINNERS	11:15 / 45 минут AQUA JOGGER	11:15 / 45 минут AQUA MOTION	11:15 / 45 минут AQUA FREESTILE	11:15 / 45 минут AQUA ABS	19:00 / 45 минут AQUA CIRCUIT	19:00 / 45 минут AQUA FLOWERS
13:00 / 40 минут PRENATAL	20:10 / 45 минут AQUA CIRCUIT	18:15 / 45 минут AQUA SHAPE	20:10 / 45 минут AQUA JOGGER	13:00 / 40 минут PRENATAL		
18:15 / 45 минут AQUA ABS				19:00 / 45 минут AQUA FREESTYLE		



## ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

### AQUA BEGINNERS

Освоение водной среды с использованием базовых элементов аквааэробики, соединённых в простые хореографические комбинации. Нагрузка низкой интенсивности. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.

### NOODLES BEGINNERS

Программа для начинающих. Соединение базовой аквааэробики и оборудования Noodle, гибкой палки, которая помогает держаться на воде. Обучение базовым элементам аквааэробики, тренировка аэробной выносливости и координации. Рекомендуется для начинающих после прохождения курса Aqua Beginners

### AQUA ABS

Силовая программа для тренировки всех мышц брюшного пресса: прямых, косых, а также упражнения на растягивание.

### AQUA SHAPE

Программа для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ног, ягодиц и рук. Для среднего и подготовленного уровня.

### AQUA MOTION

Аэробная нагрузка средней интенсивности, комбинации различных движений на месте и с перемещением. Рекомендуется после прохождения урока Aqua-beginners.

### AQUA NOODLES

Для среднего и продвинутого уровня подготовленности. Программа с использованием специального оборудования - noodle. Интенсивная тренировка для развития аэробной выносливости, гибкости, координации.

### AQUA CIRCUIT

В основной части программы используется принцип круговой тренировки: в занятии чередуется аэробная и силовая работа. Возможно применение специального оборудования.

### AQUA FITNESS

Программа для подготовленных. Занятие с применением различного оборудования для развития силы мышц: амортизаторы, аква-гантели, аква-лопатки и т. д.

### AQUA FREESTYLE

Авторская программа инструктора для любителей водных тренировок. Необычные комбинации из знакомых элементов, новые связки, творческие идеи. В занятии сочетаются элементы аквааэробики и спортивного плавания.

### AQUA FLOWERS

Программа с использованием оборудования – HAPPY FLOWER. Силовые упражнения для мышц спины, рук и пресса. Занятие для любого уровня подготовленности..

### AQUA JOGGER

Программа с использованием специального оборудования, которое позволит привести в тонус мышцы ног и ягодиц. Занятие способствует развитию силовой выносливости.

### AQUA COMBAT

Программа для подготовленных. Высокоинтенсивная тренировка в воде, направленная на развитие общей и силовой выносливости, включающая в себя элементы бокса и кикбоксинга.

# ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЯ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

## ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ / 30 МИН

Дети ныряют и плавают на руках родителей. Это безопасно и совсем не страшно.

Занятие развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы малыша. Закаливание укрепляет иммунитет, снижается вероятность простудных заболеваний. Крепче станет сон, улучшится аппетит. Снимается мышечный гипер- и гипотонус.

## ВОЛШЕБНЫЙ ШАР / 30 МИН

Занятие с фитболами, мячами разного размера и специальным оборудованием. Включает элементы массажа и развивающую гимнастику.

Развивает мелкую моторику малыша, помогает самостоятельно схватить игрушку, быстрее научиться рисовать и писать. Ребенок укрепляет вестибулярный аппарат, решается проблема мышечного гипер- и гипотонуса.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ / 30 МИН

Занятие в формате игры, научит детей быстрее двигаться и ходить. Дети будут ползать в тоннелях, шагать по скамейкам, специальным дорожкам и орто пазлам. Переползать и перешагивать препятствия.

Профилактика плоскостопия и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Малыши развивают зрение, слух и тактильное восприятие мира. За счет контакта стопы с неровными поверхностями добавляется эффект массажа и оздоровительной гимнастики.

## ПЛАВАНИЕ / 30 МИН

В этом возрасте дети начинают плавать без родителей, с помощью специального оборудования. Тренировки научат ребенка самому держаться на воде, плавать под водой и задерживать дыхание.

Плавание обеспечивает комплексную нагрузку на все группы мышц, учит контролировать дыхание, стимулирует кровообращение. Закаливание укрепляет иммунитет, снижается вероятность заболеваний.

## ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ / 30 МИН

Малыши отправляются в настоящее приключение по сказке. Они перепрыгивают с массажной кочки на кочку, вытягивают сказочных друзей из болота своими ножками, ходят по канату через воображаемые пропасти.

Занятие направлено на профилактику плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени. Во время игр и упражнений идет массаж ног и оздоровительная гимнастика.

## АТМОСФЕРИК / 40 МИН

На занятии дети играют в пальчиковые игры, делают логопедические упражнения, слушают песенки и потешки, танцуют под музыку.

Занятие развивает речь, внимание, мышление, память и воображение.

## ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ / 30 МИН

Дети рисуют и лепят из глины, теста, пластилина. Делают аппликации и поделки из природных материалов.

Занятие развивает мелкую моторику малыша, что в этом возрасте важно для развития речи, мышления. Закрепляет понятие цвета, формы и размера, учит находить одинаковые и разные детали, развивает воображение и тактильное восприятие.

# РАСПИСАНИЕ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ

П

В

С

Ч

П

С

В

**3-8**  
МЕСЯЦЕВ

10:30 / 30 минут  
Детский бассейн

**ГРУДНИЧКОВОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

10:30 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ВОЛШЕБНЫЙ  
ШАР**

10:30 / 30 минут  
Детский бассейн

**ГРУДНИЧКОВОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

10:30 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ВОЛШЕБНЫЙ  
ШАР**

**8-18**  
МЕСЯЦЕВ

10:00 / 30 минут  
Детский бассейн

**ГРУДНИЧКОВОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

10:00 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ВОЛШЕБНЫЙ  
ШАР**

10:00 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ПЕРВЫЕ ШАГИ**

10:00 / 30 минут  
Детский бассейн

**ГРУДНИЧКОВОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

10:00 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ВОЛШЕБНЫЙ  
ШАР**

10:15 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ПЕРВЫЕ ШАГИ**

**1.5-3**  
ГОДА

16:30 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**АТМОСФЕРИК**

12:00 / 30 минут  
Детский бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

16:30 / 30 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

16:30 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**АТМОСФЕРИК**

12:00 / 30 минут  
Детский бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

10:15 / 30 минут  
Детский бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

10:15 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

17:30 / 30 минут  
Детский Бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

17:45 / 30 минут  
Студия АТОМ

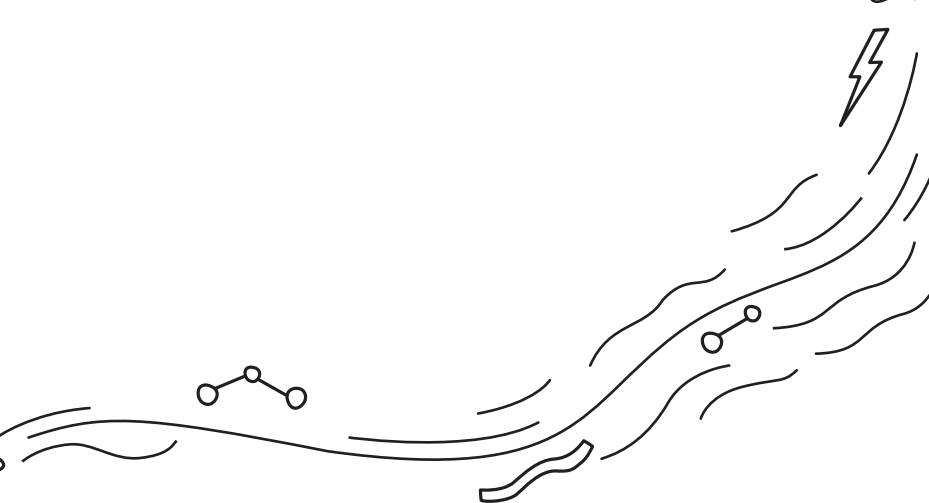
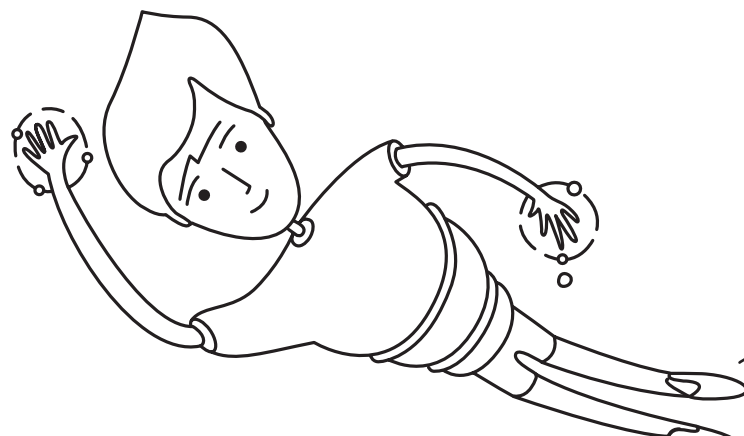
**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

17:30 / 30 минут  
Детский бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

11:00 / 30 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**



# РАСПИСАНИЕ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ

П

В

С

Ч

П

С

В

7-9  
ЛЕТ

17:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

18:00 / 55 минут  
Студия ПТ

**ШКОЛА ЮНОГО  
БЛОГЕРА**

19:10 / 45 минут  
Студия АТОМ

**СИЛА АТОМА**

17:00 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**БОКС**

18:00 / 55 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

19:00 / 40 минут  
Бассейн

**ДЕЛЬФИНЫ**

19:00 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ВОКАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

20:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

17:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**БОКС**

19:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ФИТБОЛ**

16:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**СИЛА АТОМА**

18:30 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ВОКАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

19:30 / 55 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

11:45 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

12:45 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

13:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ФИТБОЛ**

14:00 / 40 минут  
Бассейн

**ДЕЛЬФИНЫ**

15:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛЕГО-  
Конструирование**

10-12+  
ЛЕТ

16:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

17:00 / 45 минут  
Зона ФТ

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ТРЕНИРОВКА**

18:00 / 55 минут  
Студия ПТ

**ШКОЛА ЮНОГО  
БЛОГЕРА**

16:00 / 55 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

17:00 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**БОКС**

17:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВАЯ  
ОСАНКА**

18:00 / 45 минут  
студия CYCLE

**CYCLE**

19:00 / 45 минут  
Бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

16:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

17:00 / 55 минут  
Студия ПТ

**ШКОЛА ЮНОГО  
БЛОГЕРА**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**БОКС**

16:45 / 55 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

17:45 / 45 минут  
Зона ФТ

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ТРЕНИРОВКА**

12:45 / 55 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

13:45 / 45 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВАЯ  
ОСАНКА**

12:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

13:00 / 45 минут  
Бассейн

**ПЛАВАНИЕ**

15:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛЕГО-  
Конструирование**

Урок по записи

₪ - дополнительная оплата



# ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

## ДЕЛЬФИНЫ / 40 МИН

Занятие для детей, не умеющих плавать. Специальные упражнения помогут ребенку увереннее чувствовать себя в воде. Игры и эстафеты с плавательными досками помогут закрепить и улучшить навыки плавания.

Плавание дает комплексную нагрузку на все группы мышц, учит контролировать дыхание, стимулирует кровообращение. Благодаря закаливанию укрепляется иммунитет: снижается вероятность простудных заболеваний и проблем со здоровьем.

## СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ / 55 МИН

Дети обучаются всем стилям плавания. Покажем правильную технику, улучшим спортивные результаты.

## ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ / 45 МИН

Дети делают упражнения на орто пазлах и массажном оборудовании, что укрепляет мышцы свода стопы и голени. Во время игры идет массаж и оздоровительная гимнастика. Занятие направлено на профилактику плоскостопия.

## СИЛА АТОМА / 45 МИН

Веселая и динамичная силовая тренировка. Развивает силу, выносливость и ловкость. Улучшает координацию и баланс. Обучает ребенка работе в команде.

## ФИТБОЛ / 45 МИН

На занятии дети играют и делают упражнения с мячами разного размера. Прыгают и катаются на больших фитболах, бросают и ловят средние мячи, попадают маленькими в движущиеся цели.

Главная задача этого занятия – сформировать правильную осанку и укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка. Помимо этого у детей развивается координация и ловкость движений.

## БОКС / 55 МИН

Изучение основ профессионального бокса. Развивает скорость и силу, ловкость и координацию. Научит ребенка постоять за себя.

## СТУДИЯ ТАНЦА / 45 МИН / 55 МИН

Тренировка учит ребенка через музыку и движение выражать свои чувства и эмоции. Формирует правильную осанку, помогает снять стресс и раскрепоститься.

## ВОКАЛЬНАЯ СТУДИЯ «СФЕРА» / 45 МИН

На занятии дети разучивают песенки и играют на шумовых инструментах – маракасах, шейкерах и ложках.

Каждый урок начинается с распевки и игр, помогающих понять нотную грамоту. Занятие развивает музыкальный слух и чувство ритма. Пение и речевые игры улучшают дикцию, а дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет.

## ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ / 55 МИН

Используем художественные материалы: гуашь, пастель, фломастеры, маркеры. Проводим уроки рисования и лепки.

Главные задачи занятия – развитие художественных способностей, вкуса и воображения. Мы научим понимать и применять язык искусства. Поможем раскрыть творческие способности и пути самовыражения.

## ШКОЛА ЮНОГО БЛОГЕРА / 55 МИН

Дети на время окунутся в роль режиссера-станановщика и создадут свой блог.

На занятии изучаем основы актерского мастерства, сценической речи и режиссерского дела.

## ЛЕГОКОНСТРУИРОВАНИЕ / 45 МИН

На занятии мы изучаем окружающий и собственный мир, выдвигаем новые теории и гипотезы и проверяем их опытным путем, собирая модели из конструктора.

Занятие развивает, воображение и пространственное мышление. Побуждают детей к исследованию пространства, форм и цветов, одновременно развивает моторные навыки. Используем конструктор LEGO Story Starter.

## ПЛАВАНИЕ / 45 МИН

Занятие для детей, умеющих плавать. Ребенок выполняет задания по плаванию, участвует в специальных играх и эстафетах. Тренировка помогает усовершенствовать технику и улучшить спортивный результат.

## ЗДОРОВАЯ ОСАНКА / 45 МИН

Программа направлена на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Занятие состоит из игровых заданий и силовых упражнений. Развивает мышцы, поддерживает правильную осанку.

## CYCLE / 45 МИН

Интенсивная велотренировка. Укрепляет мышцы ног и ягодиц. Тренирует сердечно-сосудистую систему и сжигает калории. Конструкция тренажера позволяет снять осевую нагрузку на позвоночник, что делает программу максимально безопасной.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА / 45 МИН

Активная тренировка в игровой форме. Формирует навыки работы в команде. Развивает силу и выносливость. Улучшает ловкость, баланс и координацию.



# ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

## DANCE / 55 МИН

Интенсивный танцевальный класс. Популярные направления и стильная хореография делают тренировку зажигательной и интересной.

## LES MILLS BODYBALANCE / 55 МИН

Программа сочетает в себе элементы йоги, тай-чи и пилатеса. Развивает концентрацию и гибкость, приводит тело, разум и сознание в состояние равновесия и гармонии.

## LES MILLS BODYCOMBAT / 55 МИН

Программа разработана на основе карате, кикбоксинга, бокса и тхэквондо. Во время занятия укрепляются все мышечные группы, интенсивно тренируется сердечно-сосудистая система. Улучшается координация, осанка, скоростно-силовые показатели и гибкость.

## CORE / 55 МИН

Силовая тренировка, снижает усталость спины и формирует правильную осанку. Укрепляет мышцы брюшного пресса, разгибателей позвоночника, косые и межреберные мышцы.

## STRETCH / 55 МИН

Программа развивает гибкость и подвижность суставов, снимает напряжение и усталость мышц.

## STEP / 45 МИН

Аэробная тренировка начального уровня с использованием степ-платформы. Улучшает выносливость и координацию. Тренирует мышцы ног и сердечно-сосудистую систему.

## CYCLE / 45 МИН

Интенсивная велотренировка. Укрепляет мышцы ног и ягодиц, тренирует сердечно-сосудистую систему и сжигает калории. Конструкция тренажера позволяет снять осевую нагрузку на позвоночник, что делает программу максимально безопасной.

## KUNDALINI YOGA / 75 МИН

Практика омоложения и общего оздоровления, дает заряд бодрости, жизненной энергии и прекрасного настроения на первом же занятии, позволяет лучше осознавать свои чувства и мысли, быть честным с собой.

Кундалини йога предназначалась для духовного совершенствования, но сегодня ее успешно практикуют для достижения конкретных целей в здоровье, общении, бизнесе.

## AQUA BEGINNERS / 50 МИН

Освоение водной среды с использованием базовых элементов аквааэробики, соединенных в простые хореографические комбинации. Нагрузка низкой интенсивности. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.

## NOODLES BEGINNERS / 50 МИН

Программа для начинающих. Соединение базовой аквааэробики и оборудования Noodle, гибкой палки, которая помогает держаться на воде. Обучение базовым элементам аквааэробики, тренировка аэробной выносливости и координации. Рекомендуется для начинающих после прохождения курса Aqua Beginners

## AQUA CIRCUIT / 50 МИН

В основной части программы используется принцип круговой тренировки: в занятии чередуется аэробная и силовая работа. Возможно применение специального оборудования.

## AQUA FREESTYLE / 45 МИН

Авторская программа инструктора для любителей водных тренировок. Необычные комбинации из знакомых элементов, новые связки, творческие идеи. В занятии сочетаются элементы аквааэробики и спортивного плавания.

## AQUA FLOWERS / 50 МИН

Программа с использованием оборудования – HAPPY FLOWER. Силовые упражнения для мышц спины, рук и пресса. Занятие для любого уровня подготовленности.

## СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ / 55 МИН

Обучаем всем стилям плавания. Поставим правильную технику, улучшим спортивные результаты.

## ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ / 55 МИН

Используем различные материалы: гуашь, пастель, фломастеры, маркеры. Проводим не только уроки рисования, но и лепки.

Главная задача занятия – развитие художественных способностей, вкуса и воображения. Мы научим понимать и применять язык искусства. Поможем раскрыть свои творческие способности и пути самовыражения.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА / 55 МИН

Активная тренировка в игровой форме. Формирует навыки работы в команде. Развивает силу и выносливость. Улучшает ловкость, баланс и координацию.

## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ / 55 МИН

Тренировка в мини-группе, направленная на общее физическое развитие.

Развивает силу и выносливость. Улучшает ловкость, баланс и координацию. На этой тренировке дети учатся правильно пользоваться тренажерами, и осваивают технику силовых упражнений.

# РАСПИСАНИЕ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ

П

В

С

Ч

П

С

В

13-15+  
ЛЕТ

9:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

15:00 / 55 минут  
Зона ФТ

**Функциональная  
Тренировка**

16:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

19:00 / 55 минут  
Студия LM

**DANCE**

19:00 / 55 минут  
Студия БИ  
**УШУ**

20:00 / 55 минут  
Студия LM

**LM BODYBALANCE**

9:00 / 55 минут  
Студия LM

**LM BODYBALANCE**

18:00 / 45 минут  
Студия LM

**LM BODYCOMBAT**

19:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

19:00 / 55 минут / ₪  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

19:00 / 55 минут  
Студия БИ  
**БОКС**

20:10 / 45 минут  
Бассейн

**AQUA FREESTYLE**

9:00 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA FLOWERS**

11:00 / 55 минут  
Студия Yoga

**STRETCH**

11:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

16:00 / 55 минут  
Зона ФТ

**ТРЕНАЖЕРНЫЙ  
ЗАЛ**

18:00 / 55 минут  
Студия Yoga  
**LM BODYBALANCE**

18:00 / 55 минут  
Студия LM

**CORE**

18:15 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA CIRCUIT**

19:00 / 55 минут  
Студия LM

**DANCE**

11:00 / 55 минут  
Студия LM

**CORE**

11:15 / 45 минут  
Бассейн

**AQUA FREESTYLE**

16:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

18:00 / 55 минут  
Студия Yoga

**LM BODYBALANCE**

18:00 / 45 минут  
Студия LM  
**STEP**

18:30 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

19:00 / 55 минут  
Студия LM

**LM BODYCOMBAT**

20:00 / 55 минут  
Студия LM

**STRETCH**

19:00 / 55 минут  
Студия БИ

**БОКС**

9:00 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA CIRCUIT**

11:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

11:00 / 55 минут  
Студия LM

**LM BODYBALANCE**

16:00 / 55 минут  
Зона ФТ

**Функциональная  
Тренировка**

20:10 / 50 минут  
Бассейн

**NOODLES  
BEGINNERS**

10:30 / 75 минут  
Студия Йога

**KUNDALINI YOGA**

13:00 / 55 минут  
Студия LM

**DANCE**

13:45 / 55 минут / ₪  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

19:00 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA CIRCUIT**

10:30 / 75 минут  
Студия Yoga

**KUNDALINI YOGA**

11:00 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA BEGINNERS**

11:00 / 55 минут  
Студия LM

**CORE**

12:00 / 55 минут  
Студия LM

**LM BODYBALANCE**

13:00 / 55 минут  
Зона ФТ  
**ТРЕНАЖЕРНЫЙ  
ЗАЛ**

19:00 / 50 минут  
Бассейн

**AQUA FLOWERS**

17:00 / 45 минут  
Студия CYCLE

**CYCLE**

Урок по записи

₪ - дополнительная оплата

# ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

## СМЕШАРИКИ / 30 МИН

На занятии дети делают упражнения с мячами разного размера. Прыгают и катаются на больших фитболах, бросают и ловят средние мячи, попадают маленькими в движущиеся цели. Играют в подвижные игры.

Задача занятия — сформировать правильную осанку и укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка. Помимо этого у детей развивается координация и ловкость движений.

## НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ХОРЕОГРАФИИ / 45 МИН

Обучаем основам классической хореографии. Дети двигаются под музыку, развивают чувство ритма, пластику движения и гибкость.

На занятиях осваиваем базовые элементы: тянем носок, стоим на полупальцах, держим корпус. Танцы кажутся простыми, но малышам бывает не просто их освоить.

## ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ / 40 МИН

Каждое занятие — это мини-спектакль на тему известных детских стихотворений и сказок. Дети делают артикуляционные и дыхательные гимнастики, упражнения на развитие ораторского искусства и памяти. Ребенок знакомится с разными видами театра, что развивает воображение и творческое мышление.

## АТМОСФЕРИК / 40 МИН

Общеразвивающее занятие, в процессе которого дети играют в пальчиковые игры, учат счет, изучают времена года, и знакомятся с окружающим миром. Малыши научатся работать с красками, клеем, цветной бумагой и природным материалами. Занятие развивает речь, внимание, мышление, память, воображение и мелкую моторику.

## СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ / 55 МИН

Дети обучаются всем стилям плавания. Поставим правильную технику, улучшим спортивные результаты.

## ФИТБОЛ / 40 МИН

На занятии дети играют и делают упражнения с мячами разного размера. Прыгают и катаются на больших фитболах, бросают и ловят средние мячи, попадают маленькими в движущиеся цели.

Задача занятия — сформировать правильную осанку и укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка. Помимо этого у детей развивается координация и ловкость движений.

## ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ / 45 МИН

Используем различные материалы: гуашь, пастель, фломастеры, маркеры. Проводим не только уроки рисования, но и лепки.

Главные задачи занятия — это развитие художественных способностей, вкуса и воображения. Мы научим понимать и применять язык искусства. Поможем раскрыть свои творческие способности и пути самовыражения.

## ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ / 45 МИН

Дети обучаются элементам письма, чтения, счета. Учатся общаться, слушать учителя и друг друга. На занятии развивается внимание и память. Формируется связная, правильная грамматически и фонетически речь.

С учетом индивидуальных особенностей ребенка, педагог поможет ему понять основы математики и грамоты и ответит на все интересные вопросы.

## ВОКАЛЬНАЯ СТУДИЯ / 45 МИН

Дети разучивают песенки и играют на шумовых инструментах: маракасах, шейкерах и ложках. Каждый урок начинается с распевки и игр, помогающих понять нотную грамоту. Занятие развивает музыкальный слух и чувство ритма. Пение и речевые игры улучшают дикцию, а дыхательные гимнастики укрепляют иммунитет.

## СТУДИЯ ТАНЦА / 45 МИН

Тренировка учит ребенка через музыку и движение выражать свои чувства и эмоции. Формирует правильную осанку, помогает снять стресс и раскрепоститься.

## САМБО / 55 МИН

Самбо — это комплексная тренировка. Развивает силу, выносливость и гибкость. Тренирует внимание и реакцию. Помогает овладеть основными приемами самообороны.

## ЛОГОПЕД / 45 МИН

Каждое логопедическое занятие — это новая сказка, которая поможет ребенку правильно и понятно говорить. На занятии дети делают артикуляционную гимнастику, общаются между собой. Выполняют упражнения на развитие памяти, внимания и усидчивости. Играют, разыгрывают сценки и делают поделки.

Занятие формирует у ребенка четкую и ясную речь. Корректирует произношение отдельных звуков и развивает мелкую моторику. Отдельная задача урока — автоматизация звуков и развитие грамматического строя речи.

## ЛЕГОКОНСТРУИРОВАНИЕ / 45 МИН

На занятии мы изучаем окружающий и собственный мир, выдвигаем новые теории и гипотезы и проверяем их опытным путем, собирая модели из конструктора.

Занятие развивает, воображение и критическое мышление. Побуждают детей к исследованию пространства, форм и цветов, одновременно развивает моторные навыки. Используем конструктор LEGO DUPLO.

## ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ / 30 / 40 МИН

Малыши попадают в мир сказки и отправляются в настоящее приключение. Они будут перепрыгивать с массажной кочки на кочку, вытягивать сказочных друзей из болота своими ножками или ходить по канату через воображаемые пропасти. Во время игры идет массаж стопы и оздоровительная гимнастика.

Занятие направлено на профилактику плоскостопия и укрепление мышц стопы и голени.

## ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ / 30 МИН

Занятие проходит в форме игр и специальных упражнений. Дети не будут скучать — тренер предусмотрел программу под конкретный возраст детей.

На занятии дети получают начальные навыки плавания — они учатся держаться на воде, погружаться и правильно дышать. Малыши изучают физические свойства воды и используют их на практике.

# РАСПИСАНИЕ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ

П

В

С

Ч

П

С

В

3-4+  
ГОДА

17:45 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**АТМОСФЕРИК**

18:30 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ**

17:15 / 45 минут  
Студия АТОМ

**Начальная школа  
ХОРЕОГРАФИИ**

18:15 / 30 минут  
Детский бассейн

**ВЕСЕЛЫЕ  
РЫБКИ**

17:15 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**ТЕАТРАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

18:15 / 30 минут  
Студия АТОМ

**СМЕШАРИКИ**

17:15 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**АТМОСФЕРИК**

18:15 / 30 минут  
Детский бассейн

**ВЕСЕЛЫЕ  
РЫБКИ**

19:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛОГОПЕД**

17:45 / 45 минут  
Студия АТОМ

**Начальная школа  
ХОРЕОГРАФИИ**

10:15 / 30 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

11:00 / 30 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ**

10:15 / 40 минут  
Студия СФЕРА

**ТЕАТРАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

11:00 / 30 минут  
Студия АТОМ

**СМЕШАРИКИ**

12:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛЕГО-  
Конструирование**

5-6+  
ЛЕТ

17:45 / 40 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**САМБО**

19:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛОГОПЕД**

19:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

18:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

19:00 / 45 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**САМБО**

18:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ВОКАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

18:50 / 40 минут  
Студия АТОМ

**ФИТБОЛ**

19:30 / 30 минут  
Детский бассейн

**ВЕСЕЛЫЕ  
РЫБКИ**

17:30 / 40 минут  
Студия АТОМ

**ЗДОРОВЫЕ  
НОЖКИ**

18:15 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ПОДГОТОВКА  
К ШКОЛЕ**

19:00 / 55 минут / ₪  
Бассейн

**СПОРТИВНОЕ  
ПЛАВАНИЕ**

17:30 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ВОКАЛЬНАЯ  
СТУДИЯ**

18:00 / 55 минут  
Студия БИ

**САМБО**

18:30 / 45 минут  
Студия АТОМ

**СТУДИЯ ТАНЦА**

11:45 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**

12:45 / 30 минут  
Детский бассейн

**ВЕСЕЛЫЕ  
РЫБКИ**

11:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ПОДГОТОВКА  
К ШКОЛЕ**

12:00 / 40 минут  
Студия АТОМ

**ФИТБОЛ**

13:00 / 45 минут  
Студия СФЕРА

**ЛЕГО-  
Конструирование**



₪ - дополнительная оплата