

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

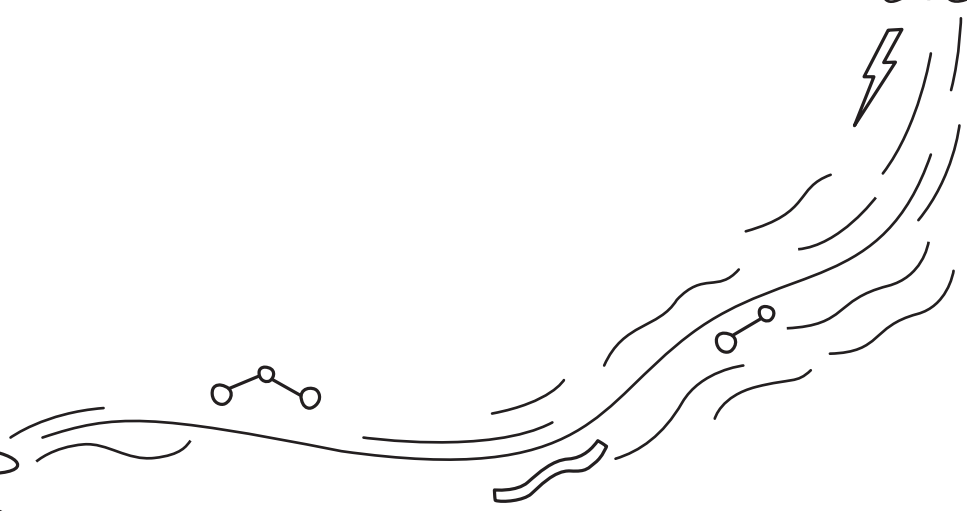
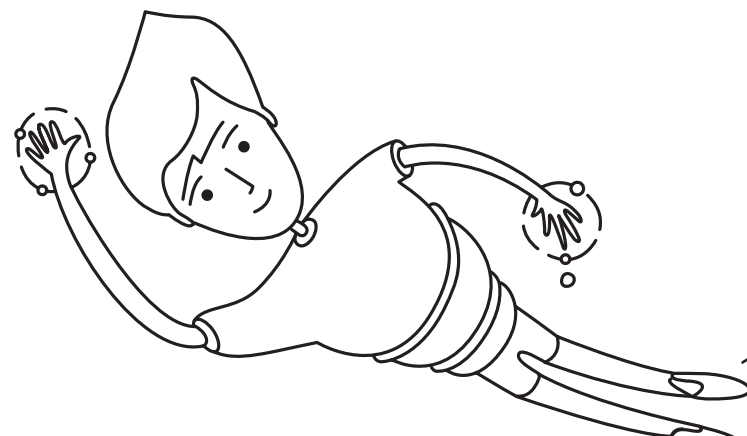
**ЗДОРОВЫЕ
НОЖКИ**

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 FREESTILE

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 интересующие 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