

Возраст: 3 (2,5) - 6 лет **Спортивные занятия**

Играй-ка [45 мин]

Веселые упражнения и игры с разнообразным спортивным оборудованием, а также дыхательная гимнастика помогут детям развить основные группы мышц и сформировать основные физические качества.

Босоножки (спина+стопа)[45 мин]

Специальная гимнастика, коррекционный массаж и игры - все, что необходимо для профилактики и коррекции плоскостопия у детей.

Хореография [45 мин]

Хореография – основа большинства видов танцев, а также отличный способ научить ребенка двигаться, чувствовать музыку и ритм.

Развивающие занятия

Арт-Мастерская [45 мин]

Работа с разнообразными материалами для творчества, знакомство с разными техниками рисования, аппликации, лепки и многое другое, что необходимо для развития фантазии, воображения, вкуса и мышления ребенка.

Возраст: 7 - 11 лет **Спортивные занятия**

Функционал [45 мин]

Одно из самых энергоемких занятий, направленное на развитие баланса, гибкости, координации, мышечной силы и выносливости.

Растяжка [45 мин]

Тренировка, направленная на нормализацию амплитуды движения суставов и увеличение эластичности мышц и связок, за счет техники миофасциального расслабления.

Здоровая спина [45 мин]

Специальная программа, направленная на укрепление мышц спинного корсета и оздоровление позвоночника, в основе которой лежат **упражнения** лечебной физической культуры, пилатеса, йоги.

Пилатес [50 мин]

Комплекс упражнений, направленный на восстановление мышечного баланса, улучшение осанки, гибкости. Тренировка ума и тела.

Развивающие занятия

Арт-Мастерская [45 мин]

Творчество - необходимая составляющая интеллектуального и эмоционального развития личности ребенка. Работая с разнообразными материалами для творчества в различных техниках, дети будут создавать свои картины, коллажи и многое другое.

Возраст: 7 - 11 лет **Единоборства**

БОКС [50 мин]

Это тренировка мышц, развитие мышления и силы. Направлена на быстроту реакции, ловкость, выносливость, психологическую устойчивость.

Ушу [50 мин]

Техника владения различными видами холодного оружия, акробатика, боевая пластика и энергетика.

ШАОЛИНЬСКИЙ **ФУТБОЛ [60 мин]**

Занятие в игровой форме, напоминающее регби. Направлено на развитие скоростных качеств, координации, дыхательной системы.

Водные программы (7 - 11 лет)

ПЛАВАНИЕ [45 мин]

Обучение детей, умеющих плавать, элементам спортивных способов плавания, развитие физических качеств, обучение элементам спортивных игр на воде.



* Более подробное описание групповых программ, пожалуйста, смотрите на нашем официальном сайте www.optimistfitness.ru