

ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ Smart Fitness Kids

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

МИР МЯЧА — Спортивный класс, где дети осваивают навыки владения мячом с помощью специальных упражнений и увлекательных игр.

BABY STRETCH KIDS — Урок, направленный на воспитание гибкости. Делая тело ребёнка гибким, мы помогаем ему приобрести свободу движения. Включение в занятие аутотренингов и релаксаций способствует восстановлению психического равновесия и открывает перед детьми возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром.

ЗАРЯДКА — Спортивный урок, направленный на развитие социальных, эмоциональных, познавательных и физических способностей. Игры и упражнения способствуют развитию ловкости, координации, учат детей концентрироваться и расслабляться, управлять своими эмоциями

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ — Игровой класс, сочетающий в себе подвижные игры, акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на увеличение амплитуды движений и эластичности мышц. Урок, направленный на общефизическую подготовку детей средствами игр, эстафет. Продолжительность 30 мин.

ВОЛШЕБНАЯ ТРОПИНКА — Интересная полоса препятствий дает возможность стать участником захватывающего приключения. Этот урок направлен на развитие ловкости, гибкости, умение ориентироваться в пространстве, выполнение заданий на сообразительность.

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ — Комплексный оздоровительный урок, сочетающий в себе упражнения на развитие и укрепление мышечного корсета, отвечающего за правильную осанку, и гимнастику для стоп. Занятие проходит увлекательно, интересно, а самое главное - полезно!

ШКОЛА ГЕРОЕВ — Занятие направлено на изучение различных элементов единоборств (карате, бокс, ушу, айкидо и т.п.), а также общую физическую подготовку, включающую в себя развитие координации, быстроты, ловкости, выносливости. Занимаясь единоборствами, дети становятся более сильными телом и духом, дисциплинированными и уверенными в себе.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ

FITBALL JUNIOR - Спортивный урок, в основе которого лежат упражнения с использованием большого швейцарского мяча. Неустойчивость шара поможет улучшить координацию и способность балансировать, что сразу отражается на осанке и гибкости тела подростка.

X-BALANCE JUNIOR — Это программа занятий, направлена на развитие способности ребенка/подростка удерживать равновесие тела и координировать движения в различных ситуациях, быстро реагировать на изменения внешней среды.

TOTAL JUNIOR — Спортивное занятие, направленное на гармоничное развитие всех основных физических качеств. Комплекс функциональных упражнений поможет укрепить мышечный корсет и суставной аппарат, лучше адаптироваться к нагрузкам в повседневной жизни.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ — Спортивный игровой урок, в основе которого лежат подвижные игры и эстафеты. Способствует всестороннему, комплексному развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений и навыков.

БУДЬ ЗДОРОВ — Комплексный оздоровительный урок, сочетающий в себе упражнения на развитие и укрепление мышечного корсета, отвечающего за правильную осанку, и гимнастику для стоп. Занятие проходит увлекательно, интересно, а самое главное - полезно!

DANCE JUNIOR — Танцевальное занятие свободного стиля, сочетание различных современных направлений (Hip-hop, house, vogue, cheerleading).

BOBY STRETCH JUNIOR — Урок, направленный на воспитание гибкости. Делая тело ребёнка гибким, мы помогаем ему приобрести свободу движения. Включение в занятие аутотренингов и релаксаций способствует восстановлению психического равновесия и открывает перед детьми возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ОТ 11 ДО 14 ЛЕТ

X-BALANCE TEEN — Это программа занятий, направлена на развитие способности ребенка/подростка удерживать равновесие тела и координировать движения в различных ситуациях, быстро реагировать на изменения внешней среды.

FITBALL TEEN — Спортивный урок, в основе которого лежат упражнения с использованием большого швейцарского мяча. Неустойчивость шара поможет улучшить координацию и способность балансировать, что сразу отражается на осанке и гибкости тела подростка.

TOTAL TEEN — Спортивное занятие, направленное на гармоничное развитие всех основных физических качеств. Комплекс функциональных упражнений поможет укрепить мышечный корсет и суставной аппарат, лучше адаптироваться к нагрузкам в повседневной жизни.

X-RACE TEEN — это спортивная тренировка, которая проводится с использованием специального тренажера, имитирующего езду на велосипеде. Это безударный вид фитнес программы, является азартным видом спорта, поэтому он развивает работу сердечно-сосудистой системы, повышает выносливость, укрепляет мышцы и позволяет сбросить лишний вес.

BODY & MIND — В основе данного урока лежат упражнения из Pilates Kids и Yoga Kids, которые направлены на развитие кардиореспираторной системы и укрепление мышечного корсета. Ребенок учится сочетать дыхание с упражнением. Урок проходит через игру и образы.

INTRO TEEN — Это занятие для детей 11-14 лет, направленное на изучение базовых шагов классической и степ-аэробики. Развитие координации, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

DANCE TEEN — Танцевальное занятие свободного стиля, сочетание различных современных направлений (Hip-hop, house, vogue, cheerleading).