

Название	Возрастные группы	Описание
Lil Lions Танцы	3-6; 7-14	Секция посвящена танцам и культуре танца, каждый месяц дети изучают новое направление танца.
Йога в гамаках	7-14	Занятие ЛФК. Тренировка, которая научит летать! Упражнения в специальных Antigravity-гамаках, улучшающие осанку, гибкость, мобильность суставов. Уникальная особенность этой тренировки - декомпрессионный переворот вниз головой. Вытяжение позвоночника и всего тела.
Современные танцы	3-6; 7-14	Урок обучающий основам современной хореографии: контемп, джаз, модерн, фанк и др., уличных направлений: хип-хоп, дэнсхолл, хаус, эстрадной хореографии и акробатике.
Школа здоровья Самбо	5-7;8-14	Урок ЛФК, направленный на профилактику плоскостопия и коррекцию позвоночного столба
	5-14	<ul style="list-style-type: none"> • специальные физические упражнения, способствующие укреплению здоровья и физическому развитию; • общие и специальные подготовительные упражнения борца; • разные виды бросков, отработку техники борьбы в стойке; • борьбу лежа (с партнером): болевые приемы, различные виды удержаний; • приемы боевого самбо: удары, броски, самооборона без оружия.
Художественная гимнастика	4-10	Секция художественной гимнастики развивает в девочках пластичность, грациозность, ловкость, ритmicность, эмоциональность, выразительность, красоту, дисциплину и силу воли. В секции детей подготовят к выступлениям с предметами: мячом, лентой, скакалкой, обручем.
ForceFit	10-14	Система функциональных высокоинтенсивных тренировок, тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекс упражнений.
ForceFit Kids	5-8	Система функциональных высокоинтенсивных тренировок, тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекс упражнений.
Акробатика	5-14	Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.
Юный Пикассо	5-12	Урок рисования. Развитие мелкой моторики, образное и абстрактное мышление. Ребенок выполняет несколько видов деятельности: представляет образ, переносит его на бумагу, подбирает краски, цвета
Hand made (сделай сам)	6-12	Работы в стиле: оригами, батик, лепка, моделирование, папье-маше, поделки из гофрированной бумаги, варим мыло и многое другое.

Бокс	5-12	Секция классического бокса. Техника ударов руками и защита от них. Интервальная работа на повышение функциональной выносливости и координацию.
Beready	5-14	Общефизическая подготовка юного спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> - работа со стопами; - формирование правильной осанки; - развитие ловкости, баланса и координации; - развитие силы и скорости; - развитие чувства ритма. Индивидуальный подход к каждому спортсмену, особое внимание к качеству и мелочам в выполнении упражнения. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок достиг высот в спорте, и при этом не было ранних травм, приводите к нам в студию, мы ему в этом поможем.
Атлетик ЖИМ	11-14	Урок в тренажерном зале. Основы силовой тренировки - обучение навыкам работы на тренажерах и развитие мускулатуры.
Театрально-вокальная студия АРТИСТ	3-9	Программа обучения включает развитие артистической смелости, развитие памяти, развитие творческого мышления, а также развитие сценической речи. На каждом занятии педагог работает над дикцией, постановкой дыхания, развитие лицевых мышц, мышц языка и искусству перевоплощения и импровизации. На студии формируется уверенность при общении со сверстниками. Занятия способствуют расширению кругозора ребенка; развитию интеллектуальных способностей.
Hip Hop kids	4-12	Секция обучающая основам современной хореографии: хип-хоп, дэнсхолл, хаус, эстрадной хореографии и акробатике. Подготовка номеров, участие в батлах.
Джаз фанк	11-16	Джаз-фанк – один из самых эффектных, стильных и современных направлений танцев.