

## Секции

Название	Возрастные группы	Описание
<b>Бокс</b>	<b>4-12</b>	Секция классического бокса. Техника ударов руками и защита от них. Интервальная работа на повышение функциональной выносливости и координацию.
<b>Йога в гамаках</b>	<b>7-14</b>	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.
<b>Школа здоровья</b>	<b>7-12</b>	Урок ЛФК, направленный на профилактику плоскостопия и коррекцию позвоночного столба
<b>Самбо</b>	<b>5-14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• специальные физические упражнения, способствующие укреплению здоровья и физическому развитию;</li> <li>• общие и специальные подготовительные упражнения борца;</li> <li>• разные виды бросков, отработку техники борьбы в стойке;</li> <li>• борьбу лежа (с партнером): болевые приемы, различные виды удержаний;</li> <li>• приемы боевого самбо: удары, броски, самооборона без оружия</li> </ul>
<b>Подготовка к школе</b>	<b>4-5</b> <b>6-7</b>	Студия направлена на основы развитие речи, знакомство с азбукой, изучение звуков, обучение чтению, подготовка руки к письму, обучение грамотности и начальным математическим навыкам (счет до 10\100). Дети проходят диагностику у учителя начальных классов и распределяются в следующие группы: Подготовительная группа: обучение алфавиту, счету, чтению по слогам, развитие графического навыка. Продвинутая группа: чтение текстов, улучшение техники чтения, формулирование своих мыслей, решение математических примеров и задач, письмо.
<b>Художественная гимнастика</b>	<b>4-10</b>	Секция художественной гимнастики развивает в девочках пластичность, грациозность, ловкость, ритмичность, эмоциональность, выразительность, красоту, дисциплину и силу воли. В секции детей подготовят к выступлениям с предметами: мячом, лентой, скакалкой, обручем.
<b>ForceFit</b>	<b>10-14</b>	Система функциональных высокоинтенсивных тренировок, тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекс упражнений.
<b>ForceFit Kids</b>	<b>5-8</b>	Система функциональных высокоинтенсивных тренировок, тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекс упражнений.
<b>Акробатика</b>	<b>5-14</b>	Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

<b>Beready</b>	<b>5-14</b>	Общефизическая подготовка юного спортсмена: - 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
<b>РазвивайКА</b>	<b>2-4</b>	Развивающий урок, в процессе занятий дети знакомятся с окружающим миром, изучают цвета, счет. Учатся новому (работа с ножницами, кисточкой, карандашом и т.д.)
<b>Атлетик ЖИМ</b>	<b>11-14</b>	Урок в тренажерном зале. Основы силовой тренировки - обучение навыкам работы на тренажерах и развитие мускулатуры
<b>Тхэквондо</b>	<b>5-12</b>	современный вид спорта, основанный на древних традициях боевых искусств Кореи.