

# ORAR COPII. VALABIL DIN 14.10.2024



Vârsta	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
<b>3-6 ani</b>  Durata 45 min						Dance & Fun Sala 2 11:00	Jiu-Jitsu Sala 3 11:00
						Art & Color Camera copii NEW 12:00	Acrobatic Sala 4 12:00
	Funny Gym Sala 2 17:00	Swimming Bazin 17:00	Art & Color Camera copii NEW 17:00	Dance & Fun Sala 2 17:00	Dry Swimming Sala 3 17:00	Funny Balls Sala 4 13:00	Swimming Bazin 13:00
	Teddy Bear Workout Sala 2 18:00	Logic Games Camera copii 18:00	Funny Balls Sala 4 18:00	Kinda Yoga Sala 4 18:00	Funny Gym Sala 2 18:00		
	Modelare Camera copii 19:00	Kinda Yoga Sala 2 19:00	Acrobatic Sala 4 19:00	Motorica Camera copii 18:00	Acrobatic Sala 4 19:00		
<b>7-9 ani</b>  Durata 45 min						Macrame & Biser Camera copii 11:00	Acrobatic Sala 4 11:00
	Dry Swimming Sala 3 16:00	Power Stretch Sala 1 17:00	Swimming Bazin 16:00	Jiu-Jitsu Sala 3 16:00		BOX Sala 3 12:00	Paper Crafty Camera copii NEW 12:00
	Acrobatic Sala 4 17:00	🦋 Fly Yoga Sala 2 17:00	Acrobatic Sala 4 17:00	Kickboxing Sala 3 17:00	Acrobatic Sala 4 17:00	Power Stretch Sala 1 13:00	Power Stretch Sala 4 13:00
	Premier Games Camera copii 18:00	Kickboxing Sala 3 18:00	Healthy Spine Sala 1 NEW 18:00	Paper Craft Camera copii NEW 18:00	Acro-dance Sala 4 18:00	Swimming Bazin 14:00	
	Acro-dance Sala 4 19:00	Art & Color Camera copii NEW 19:00		Yoga Sala 4 19:00	Art & Color Camera copii NEW 19:00		
<b>10-13 ani</b>  Durata 45 min	Acrobatic Sala 4 16:00	Dry Swimming Sala 3 16:00	CrossHIIT Sala 3 16:00	Swimming Bazin 16:00	Acrobatic Sala 4 16:00	CrossHIIT Sala 3 11:00	Macrame & Biser Camera copii 11:00
	Jiu-Jitsu Sala 3 17:00	Kickboxing Sala 3 17:00	🦋 Fly Yoga Sala 2 16:00	Pilates Sala 1 17:00	Power Stretch Sala 1 17:00	Swimming Bazin 12:00	Jiu-Jitsu Sala 3 12:00
	Healthy Spine Sala 4 NEW 18:00	Yoga Sala 4 18:00	Power Stretch Sala 1 17:00	Kickboxing Sala 3 18:00	Premier Games Camera copii 18:00	BOX Sala 3 13:00	Power Stretch Sala 4 13:00
			Art & Color Camera copii NEW 18:00				
					* Coordonator de program Galina Sulimova - 069 102 808		
						📌 Studioul programarea se efectuează la recepție Or. Durlești, Str. N. Dimo, 80/7 Tel. 022 007 777	

● Antrenamente de dezvoltare generală ● Camera copii ● Programe de înot ● Arte Marțiale ● Programe de Dans ● Funcțional Training



WWW.PREMIERFITNESS.MD

# DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR. DURATA 45 MIN.



**DANCE & FUN** Dansul îmbină muzica și mișcarea, permite copilului să descopere magia acestora și să se dezvolte armonios. Copilul învață să iubească muzica, ritmul, mișcarea, eleganța și frumosul.

**ACRO-DANCE** Un stil care îmbină tehnica dansului clasic cu precizia elementelor acrobatiche. Acro învață flexibilitate, echilibru, forță, control muscular și, mai ales, disciplină și concentrare.

**Funny Balls** Jocurile și exercițiile cu mingea dezvoltă coordonarea mișcărilor, întăresc mușchii centurii de lamentare, dezvoltă și întăresc mușchii mici ai mâinilor și contribuie la dezvoltarea ochiului și a preciziei. Jocul cu mingea dezvoltă calități fizice: viteză, capacitate de sărituri, forță, agilitate. Astfel de jocuri au un efect benefic asupra performanței copilului.

**TEDDY BEAR WORKOUT** Antrenamentul, care este orientat spre dezvoltarea tuturor calităților fizice sub formă de joc, cursă de obstacole. Lucrăm cu jucăriile moi cu care vom participa la diferite exerciții.

**FUN GYM** Programul include deverse formate de eăerciții fizice: ritm logopedic, gimnastica de echilibru, dans. Cursurile sunt ținute într-un mod ludic. Gimnastica ajută la întărirea corpului, la dezvoltarea coordonării și a abilităților motorii întărește mușchii.

**ACROBATIC** O formă a sportului, care constă în executarea pe fonul muzicii a diferitor exerciții de gimnastică și dans. Dezvoltă rezistența, flexibilitatea, viteza și precizia mișcărilor.

**HEALTHY SPINE** Îmbunătățește-ți starea generală a coloanei vertebrale în cadrul clasei de Healthy Spine. Corectăm postura cu exerciții ușor de realizat de la prima sesiune. Coloana vertebrală va deveni mai puternică ceea ce înseamnă că va fi mai stabilă, cu o capacitate mai mare de a-ți susține corpul în timpul mișcărilor zilnice sau chiar în timpul altor tipuri de antrenamente.

**PILATES** Acest antrenament este bazat pe un sistem complet de exerciții fizice prin care corpul lucrează în întregime, de la musculatura cea mai profundă, până la cea periferică. Pilates se referă la întărirea și echilibrarea mușchilor abdominali, a coloanei lombare, fesierilor și a coapselor. Se obține un echilibru muscular, fortificând mușchii slăbiți și relaxând mușchii contractați. Acest lucru duce la creșterea controlului, a forței și a flexibilității corpului, protejând articulațiile și spatel.

**SWIMMING** Înotul este una din formele cele mai utile și mai puțin traumatizante de activitate fizică și are un efect uimitor asupra corpului. Înotul are un efect benefic asupra întreg organismului uman.

**DRY SWIMMING** Exerciții fizice efectuate în afara piscinei care sunt utilizate pentru a facilita dezvoltarea tehnicilor de înot, pentru a îmbunătăți performanțele atletice și pentru a obține sau menține o stare fizică optimă.

**YOGA** Antrenament ce conține un complex de exerciții yoga care contribuie la dezvoltarea fizică și mentală a copilului. Sarcina principală a yoga pentru copii este de întărire a sănătății și de dezvoltare atitudinii mai respectuoase față de corpul său. Yoga pentru copii ajută la dezvoltarea coordonării, rezistenței fizice, flexibilității și forței.

**FLY YOGA** Este o combinație unică de asanas yoga, gimnastică, mișcare spontană cu imitație de zbor, relaxare și poziții meditative într-un hamac.

**POWER STRETCH** Acest antrenament consolidează sistemul musculo-scheletic, cresc abilitățile motorii ale articulațiilor, capacitatea de coordonare și echilibrare se îmbunătățește și, în consecință, cădere copiii devine mai sigură.

**KINDA YOGA** Acest program se efectuează într-un mod jucăuș sub forma unei povești fascinante. Poveștile amuzante nu îl vor lăsa pe copil să se plictesească, îl vor ajuta să-și cunoască mai bine corpul, se învețe cum să respire corect și să rămână puternic și energic.

**KIKBOXING** O formă a sportului pentru copii de orice vârstă. Se folosesc sarcini diferite, calculate nu numai pentru dezvoltarea masei musculare, dar și a rezistenței, coordonării mișcărilor, vitezei, flexibilității.

**JIU-JITSU** Este un sistem excelent de autoapărare, precum și un bun mijloc de dezvoltare fizică și mentală, contribuie la îmbunătățirea sistemului cardiovascular datorită prezenței exercițiilor aerobe. Activitățile Jiu Jitsu vor dezvolta rezistența, performanțele fizice și mentale, capacitățile de viteză și forță ale corpului; reduc oboseala, emotivitatea, anxietatea.

**BOX** Antrenament pentru copii care include elemente din atletica ușoară, exerciții de forță, precum și complexe care măresc flexibilitatea și rezistența. Antrenamentul are ca scop menținerea stării fizice a copilului, formarea corpului și a corsetului muscular. Cursurile de antrenament pentru copii sunt recomandate tuturor, indiferent de nivelul de pregătire.

**CROSSHIIT** Exercițiile echilibrate și intensive de CrossHiit vor ajuta copilul să aibă o formă bună de pregătire fizică, măbind forța ge-

nerală a corpului, datorită sarcinilor asupra grupurilor musculare individuale și să îmbunătățească activitatea aparatului locomotor, precum și să dezvolte rezistența, datorită încărcărilor cardio-vasculare.

**MACRAME & BISER** Activitate în cadrul căreia se realizează diferite lucrări utilizând mai multe modele de ață, atât pentru brățări efectuate din noduri, cât și utilizarea aței în pictură, modele etc. Lucrul cu biserul dezvoltă gândirea creativă, răbdarea, atenția și abilitățile motrice fine.

**PREMIER GAMES** Jocuri cu prietenii în activități colective facilitează rapid dezvoltarea socială a copiilor și învățarea bunelor maniere sau deprinderile unor abilități importante: cooperarea, spiritul de echipă, negocierea, generozitatea, competiția etc.

**MODELARE** Modelarea este o activitate foarte importantă pentru copil care îi dezvoltă abilitățile creative, gândirea spațială, conceptul de culoare și formă a obiectelor. În plus, modelarea are efecte benefice asupra sistemului nervos al copililor.

**MOTORICA** Activitate unde se creează cele mai interesante și neobișnuite lucruri din diferite materiale, care ajută la dezvoltarea complexă a copilului. Astfel, copii care sunt stimulați să-și dezvolte motricitatea fină a mâinilor au parte de o dezvoltare mai rapidă a creierului. Dezvoltarea motricității fine a copiilor ajută mai târziu la scriere, desenare, la îmbrăcare și dezbrăcare etc.

**LOGIC GAMES** Constă în stimularea dezvoltării cognitive prin intermediul diverselor jocuri de logică și distractive. Dezvoltarea cognitivă este esențială pentru viața de zi cu zi. Ea se referă la procesele prin care copiii dobândesc capacitatea de a gândi, de a asimila și a utiliza informația pe care o receptează.

**PAPER CRAFT** O activitate creativă pentru copii care implică utilizarea hârtiei pentru a crea diverse obiecte și forme. Aceasta le dezvoltă abilitățile motorii fine, stimulând imaginația și creativitatea. Copiii pot tăia, lipi, plia și decora hârtia pentru a realiza figurine, animale, flori sau chiar peisaje. Activitatea este nu doar distractivă, ci și educativă, deoarece îi învață despre culori, forme și texturi.

**ART & COLOR** Activitatea presupune lucrări atât de pictură cât și creații din hârtie și altelipuri de materiale care ajută la dezvoltarea creativității, îmbunătățirea atât abilităților fizice, cât și celor emoționale și cognitive. Copiii vor învăța tehnici de combinare a culorilor, de desen cu creioanele, cariocile, gușaș, acurele etc.