

ЖУРНАЛ НАПРАВЛЕНИЙ

2024-2025



МУК ДК ЗИО  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР

«ЮЖНЫЙ»



КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «ЮЖНЫЙ» –  
**ЭТО ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ТВОРЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ВСЕЙ СЕМЬИ!**

## СОДЕРЖАНИЕ:

### РАЗВИВАЮЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ



<b>5+</b>	Клуб раннего развития «ЧИТАЙКА» <b>NEW!</b> .....	4
<b>1+</b>	Клуб «ПОЗНАВАЙКА» .....	5
<b>5+</b>	Клуб английского языка <b>FANNY ENGLISH</b> .....	6
<b>6+</b>	Подготовка к школе «ДОШКОЛЁНОК» .....	7

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ



<b>3+</b>	Танцевальный фитнес «КАРАМЕЛЬКИ».....	8
<b>3+</b>	Хореографическая подготовка «РАДУГА РИТМОВ».....	9
<b>4+</b>	Танцевальный фитнес <b>АКТИВИТИ</b> .....	10
<b>6+</b>	Студия эстрадного танца «КОЛОРИТ» .....	11
<b>4+</b>	Хореографическая студия «ПИРУЭТ».....	12
<b>5+</b>	Студия хип-хопа <b>B-FLY EFFECT</b> .....	14
<b>7+</b>	Студия восточного танца «АРАБИКА» .....	15

### ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ



<b>4+</b>	Художественная студия «ОЗАРЕНИЕ» .....	16
<b>5+</b>	Студия лепки и мультипликации «ФАНТАЗЕРЫ».....	17
<b>5+</b>	Студия анимации «ТЕАТР НА ПЕСКЕ».....	18

5+	Образцовый коллектив «Художественная студия «УЛЬТРАМАРИН» .....	19
7+	Студия прикладного творчества «ЧУДЕСНАЯ МАСТЕРСКАЯ».	20
7+	Студия прикладного творчества «СЕКРЕТЫ ШИТЬЯ» <b>NEW!</b>	21

## ТЕАТРАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ



7+	Студия дефиле и фотопозирования ART DANCE .....	22
10+	Студия фотографии «ФОКУС НА ИСКУССТВО» <b>NEW!</b> .....	23
4+	Образцовый коллектив «Музыкальный театр «ЯХОНТ» ..	24
4+	Студия вокала «КЛЕР» .....	26
4+	Студия художественного слова «ЭХО ТВОРЧЕСТВА» <b>NEW!</b> ..	27

## СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ



7+	Образцовый коллектив «Цирковая студия «АЛЛЕ» .....	28
5+	Студия воздушно-спортивной акробатики «орация»	29
4+	Образцовый коллектив «СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛУБ «ИДЕАЛ» <b>NEW!</b> .....	30
4+	Клуб «ШАХМАТЫ» .....	31
5+	Секция «Таэквон-до» .....	32
5+	Секция «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ» .....	33
5+	Секция рукопашного боя «КУБА» .....	34
6+	Русский рукопашный бой «БУЗА» .....	35
5+	Гимнастика для детей «КРЕПЫШ» .....	36

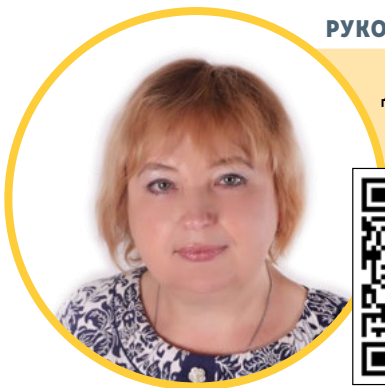
## НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



18+	.....	37
-----	-------	----



РУКОВОДИТЕЛЬ



ДМИТРИЕВА  
НАТАЛЬЯ СТАНИСЛАВОВНА



**NEW!**

### Авторская Программа "Читайка"

- Способствует подготовке детей дошкольного возраста к обучению в школе
- Формирует определённый запас знаний и, в первую очередь, навыки чтения
- Реализуется в доступной и интересной форме: дидактических играх и упражнениях с использованием наглядного материала



**М**озг ребенка активно развивается до 6 лет. В это время важно научить мозг максимально использовать свой потенциал. Разностороннее развитие ребенка делает личность многогранной.

Раннее развитие и общение в кругу сверстников помогает развивать коммуникационный навык и уверенности в себе. Развивающая среда помогает активно использовать все органы чувств, замечать детали и читать мир, как открытую книгу.

С раннего детства малыш приобщается к миру знаний, поэтому в будущем он будет их любить и уважать. Посещая центр раннего развития и занимаясь дома, вы укрепляете эмоциональную связь.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- + Небольшие по количеству детей группы
- + Индивидуальный подход
- + Наглядность.

**УДЕЛЯЯ ВНИМАНИЕ  
ЗАНЯТИЯМ С МАЛЫШОМ,  
РОДИТЕЛИ ГЛУБЖЕ  
УЗНАЮТ СВОЕГО РЕБЕНКА,  
РАСКРЫВАЮТ ЕГО ТАЛАНТЫ.**





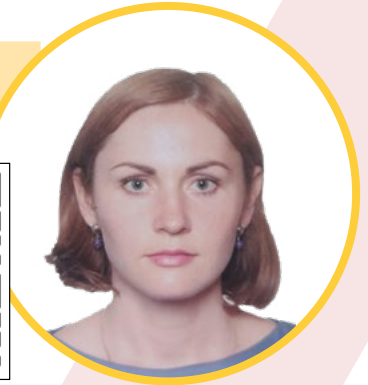
1+

# КЛУБ «ПОЗНАВАЙКА»



РУКОВОДИТЕЛЬ

АБРАМОВА  
АЛИНА ИГОРЕВНА



## Группа для детей от 1 года до 4-х лет



### Занятия проходят совместно с мамой или близким ребенку человеком и направлены:

на расширение пассивного и активного словаря; формирование мыслительных процессов и восприятия; тренировку памяти. Здесь происходит знакомство с окружающим миром (игрушки, части тела, одежда, мебель, животные, птицы и т.д.); формирование представлений об общих свойствах объектов (цвет, форма, размер); ролевые игры и многое другое.

на развитие воображения, творческих способностей, изобразительных и продуктивных навыков. Это лепка из теста и пластилина, рисование пальчиками, кисточками, губкой, ватой, конструирование и другое.

на обогащение опыта детей, развитие общей и мелкой моторики, координации движений; коммуникативных навыков, интонационной и ритмической стороны речи.

Одна из главных целей – это развитие способности ребенка общаться со сверстниками.

Во время занятий родители становятся более наблюдательными по отношению к ребенку. начинают тоньше чувствовать его потребности и понимать его трудности.

Здесь решаются сразу несколько задач: обучение ориентировке в окружающем мире, расширение и обогащение словарного запаса, формирование зрительного, слухового восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, общей и мелкой моторики, обогащение сенсорного опыта и т.д., и т.п.

Каждое занятие подчинено определенной лексической теме, тут и математика, и творчество, музыкальная и физкультурная деятельность.

В комплексном занятии присутствует смена видов деятельности, активность чередуется со спокойной деятельностью.





РУКОВОДИТЕЛЬ

АГЕЕВА  
НАТАЛЬЯ ДМИТРИЕВНА



**З**нание языков расширяет кругозор, развивает память, внимание, коммуникативные навыки. В настоящее время английский язык является одним из самых популярных языков на планете. Изучение английского языка просто необходимо в современной жизни.

Дети не всегда понимают, зачем им нужно изучать язык. Ребенок хочет изучать то, что ему интересно. Поэтому очень важно поддерживать интерес и не заглушить природное любопытство ребенка.

На наших занятиях дети учатся взаимодействовать друг с другом на английском языке, в игровой форме знакомятся с новой лексикой и грамматическими конструкциями.

Занятия проводятся по программе "Fly high".

Fly high является мотивирующим и харизматичным 4-х уровневым курсом для детей 6-10 лет.

С увеличением уровня Fly high дети получают большое количество полезной лексики и способны применять грамматические структуры. Учащиеся также развивают свои навыки чтения, письма, говорения и аудирования.

В данном курсе представлены милые персонажи, юмористические рассказы, игры и песни. Широкий спектр позволяет использовать различные стили обучения: визуальные, слуховые, музыкальные и межличностные.

В условиях отсутствия постоянного иноязычного контакта основы неродного языка невозможно заложить без опоры на письменный текст. Зрительное подкрепление посредством чтения и письма – прямой путь к прочности знаний.

**НА НАШИХ ЗАНЯТИЯХ ДЕТИ НАУЧАТСЯ НЕ БОЯТСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ, УВЕЛИЧАТ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС, ПОЗНАКОМЯТСЯ С ГРАММАТИКОЙ И ПОЛЮБЯТ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК.**

**Программа обучения строится по следующим ступеням:**

**Fly high 1** – Курс предназначен для приобретения базовых навыков письма, чтения и изучения основного лексического материала. Рекомендован детям 6-7 лет.

**Fly high 2** – Курс предназначен для дальнейшего совершенствования навыков письма и чтения, развития языковых компетенций и рекомендован детям 8-9 лет.

**Fly high 3** – Курс предназначен для более глубокого изучения английского языка детьми 8-10 лет, с хорошо отработанными навыками чтения и письма.

**Fly high 4** – Завершающий курс по программе Fly high, предназначенный для детей, прошедших курс Fly high 1,2,3 и имеющих структурированную базу и солидный словарный запас.



6+

# ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ «ДОШКОЛЁНОК»



РУКОВОДИТЕЛЬ

СУЛИМА  
НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА



**Д**ля родителей, которые желают подготовить своего ребенка к новому, серьезному этапу в его жизни и сделать это до школьного звонка, существуют наш клуб предлагающий программу по подготовки к школе.

Программа подготовки к школе не только развивает интеллектуальные способности Вашего ребенка, она дает возможность заранее смоделировать ситуацию учебной деятельности, когда ребенок попадает в новую, не знакомую для него среду, где он должен научиться общаться со сверстниками и взрослыми, где от него требуется усидчивость и концентрация внимания. Кроме того, Ваш ребенок получает знания, которые необходимы для успешного прохождения тестов, определяющих уровень готовности Вашего ребенка к школе.



**Чтобы дать малышу конкретные знания, которые пригодятся ему за школьной скамьей, на занятиях:**

- Обучают чтению и письму, развивают фонематический слух;
- Обучают ребенка счету;
- Развивают мелкую моторику и готовят руку к письму;
- Формируют пространственно-временные отношения;
- Развивают речь.

Посещая занятия по подготовки к школе, Вы сделаете переход Вашего ребенка к школьному обучению плавным, безболезненным и радостным!

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ НЕ ТОЛЬКО РАЗВИВАЕТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА, ОНА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАНЕЕ СМОДЕЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОГДА РЕБЕНОК ПОПАДАЕТ В НОВУЮ, НЕЗНАКОМУЮ ДЛЯ НЕГО СРЕДУ.**

**Чтобы психологически подготовить ребенка к школьной жизни, на занятиях:**

- Развивают зрительную и слуховую память;
- Развивают воображение и фантазию;
- Развивают мышление (анализ, синтез, классификация, логическое рассуждение);
- Развивают внимание и усидчивость;
- Учат ребенка, взаимодействовать в коллективе.





# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС «КАРАМЕЛЬКИ»

3+

РУКОВОДИТЕЛЬ



СОЙДОВА  
ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА



**ДЕТСКИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС – ЭТО ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ ЭЛЕМЕНТЫ ХОРЕОГРАФИИ, РИТМИКИ, ГИМНАСТИКИ, АЭРОБИКИ, РАСТЯЖКИ, РИТМОПЛАСТИКИ И ИГРОПЛАСТИКИ.**

## РАЗВИВАЕМСЯ ФИЗИЧЕСКИ

Регулярные занятия в группа способствуют развитию основных физических качеств ребенка: ловкости, выносливости, силы, гибкости. Масса тела ребенка становится гармоничной.

## УКРЕПЛЯЕМСЯ

Активные занятия укрепляют мышечный корсет ребенка, что очень важно в период интенсивного роста организма.

## МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Танцевальные упражнения под музыку развивают музыкальный слух, чувство ритма, пластику движений.

## ТАНЦЕВАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Современные танцевальные ритмы и хореография обогащают запас движений ребенка. Он будет чувствовать себя как минимум уверенно на любой детской дискотеке, а как максимум... все шансы стать королем танцпола!

## КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Занимаясь в группе, ваш ребенок легко найдет друзей по интересам, а танцевально-коммуникативные игры и упражнения помогут ему стать открытым в общении, научиться взаимодействовать со сверстниками.

## Чем отличается танцевальный фитнес от занятий хореографией?

Если на хореографии акцент делается на оттачивании движений, синхронности, то на наших — на их разнообразии, энергичном и ритмичном исполнении. Если хореографические постановки довольно сложные, требуют длительного разучивания, сюжетны по содержанию, подразумевают различные виды перестроений, то хореография танцевального фитнеса достаточно проста для усвоения. Движения яркие, выразительные, запоминающиеся.

Танцевальные связки предполагают работу различных групп мышц. Помимо танцев на занятии предусмотрены комплексы упражнений с предметами, танцевально-коммуникативные игры, релаксация, партерная гимнастика. Нагрузка подбирается в соответствии с возрастными возможностями ребенка. В группах хореографии важны организованность, внимание, точность, артистизм, вдохновение... На занятиях детского фитнеса главное – настроение и, разумеется, правильность выполнения упражнений!







РУКОВОДИТЕЛЬ

СОЙДОВА  
ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

Начальная хореографическая подготовка включает в себя:

- Формирование правильной, красивой осанки (выработка постановки корпуса, ног, рук, головы).
- Развитие музыкального слуха и ритма для исполнения разнообразных движений под разные ритмы (2/4; 3/4; 4/4 музыкальный размер).
- Дети разучат упражнения на координацию движений, ознакомятся с позициями рук, ног, с элементами классического танца, народного танца, бального, эстрадного, танцевальными этюдами. Разовьют гибкость, пластичность.
- Дети подготовят танцевальные этюды для выступлений на мероприятиях центра, города.

В процессе обучения дети младших классов получают знания по следующим дисциплинам: культура танца, основы классического танца, азы народного танца, движения бального танца, элементы спортивного и эстрадного танца, ритмики.

**Р**ебенок, благодаря занятиям хореографией, станет дисциплинированным, научится преодолевать себя, чтобы добиться цели. Кроме того, танцы – это общефизическая подготовка. Танцевальные движения развивают все группы мышц, улучшают осанку, координацию и выносливость. Хореография для детей развивает гибкость, пластичность, музыкальный слух, чувство ритма, способствует развитию координации движения.

Целеустремленность и трудолюбие – это те положительные качества, которые вырабатывают в детском характере уроки хореографии. Детям, желающим и любящим танцевать, занятия начальной хореографической подготовкой помогут реализовать свои устремления. Хореография развивает творческое мышление, музыкальность, ритм, память, учит быстро реагировать и тонко чувствовать происходящее. Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личность. Соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.



РУКОВОДИТЕЛЬ

ЧЕРЕДНИЧЕНКО  
ЮЛИЯ МИХАЙЛОВНА



Zumba kids® — новое и очень популярное направление детских занятий для России. Это один из видов фитнес-Зумбы, предназначенный для детей и подростков в возрасте от 4 до 6 лет. Занятия проводят в игровой форме, избегая сложных связок и слишком резких движений.

Каждый урок включает в себя такие обязательные стандартные части, как: разминка, разучивание новых движений, затем связок и танцев несложной хореографии. А дальше следуют вариации: например, один в центре, остальные в кругу, друг напротив друга и другие интересные и веселые схемы взаимодействия, ну и, конечно, подвижные игры.

Программа включает в себя элементарные, энергичные и зажимательные движения под современную музыку, такую как хип-хоп, поп-дэнс, регетон, belly dance и другие, которые понравятся каждому ребенку. Zumbakids® — это не только детская фитнес-вечеринка, но и хорошая физическая нагрузка.

Как часто дети бывают непоседливы и неугомонны. Каждый ребенок — это нескончаемый источник энергии.

**ZUMBAKIDS – ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ РЕБЕНКА В МИРНОЕ РУСЛО, А ТАКЖЕ ДАТЬ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ.**

### Занятия способствуют:

- развитию чувства ритма;
- координации движений;
- раскрепощению и развитию уверенности в себе;
- обучению работать в коллективе;
- взаимодействию и общению в танце.

**Интересный факт:** в США дети, посещающие занятия по Zumba kids®, официально освобождаются от уроков физкультуры.



**6+**

# СТУДИЯ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА «КОЛОРИТ»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****ЧЕРЕДНИЧЕНКО  
ЮЛИЯ МИХАЙЛОВНА**

**На первом году обучения** дети получают хореографическую подготовку, которая помогает развивать базовые двигательные навыки и укрепляет организм. Особое внимание уделяется растяжке и пластике у детей.

**На второй год обучения** следует постановка корпуса, ног, рук, развитие пластичности, гибкости, точности всех движений, их координация, совершенствование мышечной памяти. Дети получают основы классической, джазовой и современной хореографии.

**На третий год** и последующие дети начинают активно участвовать в постановочной работе, совершенствовать навыки танцевального искусства, умение свободно владеть своим телом.



**Э**страдный танец включает в себя множество эффектных танцевальных направлений, таких как классический танец, народный, стилизованный, джаз-модерн, хип-хоп и множество других. Помогает сохранить хорошую физическую форму и пластику тела. Предполагает овладению многими танцевальными техниками и искусством импровизации. Занятия эстрадными танцами развивает способность слушать и понимать музыку, выражать свои впечатления языком танца, повышает актерское мастерство исполнителя.

**ЛЮБИТЬ ТАНЦЕВАТЬ – ЭТО ПОЛУЧАТЬ  
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ВЛАДЕНИЯ СВОИМ  
ТЕЛОМ, ЭМОЦИЯМИ, МЫСЛЯМИ.  
Я НАУЧУ ВАС ТАНЦЕВАТЬ ЛЕГКО.**

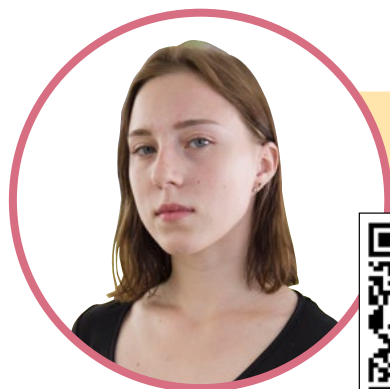


Репертуар в студии совершенно разнообразный и насыщенный. Подбор которого идет исходя из педагогического процесса и соответствия исполнительским возможностям участников коллектива. Обеспечивая тем самым решение художественно творческих и воспитательных задач, главная из которых раскрыть творческий и исполнительский потенциал участников студии.





# ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ



РУКОВОДИТЕЛЬ КОЛЛЕКТИВА

ЦАРЕВСКАЯ  
АНГЕЛИНА РОМАНОВНА



Начальная хореография (4-6 лет).  
Младшая группа (8-10 лет).  
Средняя группа (11-13 лет)  
Старшая группа (13-16 лет).

**К**лассический танец – это искусство показать себя в танце. Причём оно может проявляться как простое сочинение, в виде создания художественного образа, показанного без помощи речи.

Классический танец наименее травматичный вид хореографии, поэтому полезен в любом возрасте. Занятия балетом улучшат осанку, физическую форму, гибкость, координацию движений, концентрацию внимания, умение управлять своим телом. У детей также развивается музыкальность, артистичность, чувство ритма, координация движений, повышается гибкость, пластичность, укрепляется суставно-связочный аппарат и мускулатура, а также нарабатывается опыт творческого взаимодействия со сверстниками, повышается уверенность в себе.



## ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

Первоочередным моментом является знакомство с классическими движениями, поэтому детская хореография включает в себя такие основы:

1. Позиция рук и ног.
2. Отдельные движения.
3. Формирование осанки.
4. Подвижные игры с включением танцевальных этюдов.
5. Партерная гимнастика.

После того как данный материал усваивается, танец становится сложнее, а затем добавляются новые композиции. Хореография для детей всегда сопровождается разными музыкальными произведениями классической и народной музыкой, а также детскими песнями, современными ритмами.





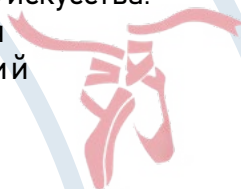
РУКОВОДИТЕЛЬ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

САВИНОВА  
НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА



**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ** — это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства.

Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой.



**НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ** – это история народа. В нем отражены радости и печали, мудрость и героизм, быт, нравы, глубокая вера в доброе начало, в счастливое будущее. Народная хореография сегодня представлена тысячами народных танцев и прочно занимает ведущее место в мире хореографического искусства.



**ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ЭТО ПРИОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ УЖЕ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ. В ПРОЦЕССЕ РЕБЁНОК РЕАЛИЗУЕТ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ, НАПРАВЛЯЯ СВОЮ ЭНЕРГИЮ НА САМОРАЗВИТИЕ.**

Основные задачи коллектива – создание условий для формирования всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья участников студии через приобщение к хореографическому искусству; поддержка различных категорий и групп населения, желающих заниматься художественным творчеством; сохранение культурного наследия и передача его лучших образцов последующим поколениям.



Репертуар хореографической студии достаточно разнообразен и включает в себя классический танец, танцы народов мира, современные танцевальные направления: jazz-dance, contemporary, эстрадный танец.





РУКОВОДИТЕЛЬ

БОРОДИН  
ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ



**Н**ір-һор (хип-һоп) – одно из самых востребованных танцевальных направлений во всем мире. Этот стиль действительно «№1» по своей популярности. У него нет ограничений по возрасту, социальному уровню или полу – он универсален и при этом многогранен. Хип-һоп зародился в 70-х годах прошлого столетия в США, выйдя далеко за пределы афро- и латиноамериканских кварталов Нью-Йорка. Будучи танцем импровизации, хип-һоп впитал в себя элементы таких стилей, как фанк, джаз и брейк.

Нір-һор танцы – это выбор смелых и неординарных молодых людей, которые знают, чего хотят от жизни, и готовы с головой окунуться в захватывающий мир уличной культуры. У нас вы научитесь чувствовать музыку и взрывать танцплощадки, бонусом к этому получите прекрасную фигуру! Отбросьте все свои страхи, стереотипы и общественные ограничения, задайте ритм, смело отправляйтесь к нам и мы откроем в вас Хип-Хоп!

### Задачи:

- Знакомство с историей хип-һопа
- Создание дружеской атмосферы
- Достичь уверенности в себе
- Развитие умения слышать музыку
- Достигать поставленные цели



**НАШИ ЗАНЯТИЯ ОТКРОЮТ  
ДЛЯ ВАС МИР УЛИЧНЫХ ТАНЦЕВ,  
В КОТОРОМ КАЖДЫЙ НАЙДЕТ  
ТО, ЧТО ЕМУ ПО ДУШЕ.**

Неповторимый стиль исполнения, мощная захватывающая энергетика танца заставляет его поклонников постоянно совершенствовать свои навыки, разрабатывать и находить новые комбинации движений! У людей танцующих хип-һоп, прежде всего, появляется уверенность в себе, в своих силах, в своей непревзойденности. Если ты умеешь танцевать этот танец, значит умеешь слушать музыку, не просто как обычный человек. Ты слышишь каждую мелодию, глубокий ритм, именно под него чаще и танцуют хип-һоперы. Здесь нет хореографических фигур, загоняющих в рамки, поэтому, основу танца составляют базовые движения и связки, которые затем превращаются в отражение настроения.





**7+**

# СТУДИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА «АРАБИКА»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****ЛИСИЦКАЯ  
ЭЛЕОНОРА ВИКТОРОВНА**

**ТАНЦЫ РАСКРЕПОЩАЮТ РЕБЕНКА,  
ДЕЛАЮТ ЕГО АКТИВНЫМ  
И УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ.**

**В** последнее время огромной популярностью пользуются уроки восточных танцев для детей, которые настолько могут завлечь маленьких красавиц, что они вполне представляют себя в роли восточной принцессы.

Восточные танцы несут очень мягкую и дозированную физическую нагрузку, поэтому ими могут заниматься девочки любой комплекции и физической подготовки. Уже с малого возраста развивается пластика, красота и гибкость движений, женственность. Фигура девочки формируется правильно и гармонично.

К концу первого года обучения, на отчетном концерте, девочки смогут исполнить танец, состоящий из базовых движений и танец с платком. Далее изучаются различные стили восточного танца и работа с аксессуарами, такими как трости, вейлы, крылья и сагаты. Основное направление студии

«Арабика» – это постановка шоу-номеров, которые отличаются красочностью костюмов, зрелищностью, использованием различных аксессуаров и не имеют жесткой привязки к классической восточной музыке. Разнообразие тематических и стилистических групповых и сольных постановок не дает скучать на занятиях и развивает творческий потенциал ребенка.





РУКОВОДИТЕЛЬ

СЕРДЮКОВА  
АЛЛА ИВАНОВНА



**Р**ебенок от природы – творец. Чувства, разум, глаза и руки – инструменты души. В нашей творческой мастерской «Озарение» помогаем развивать творческие способности, фантазию, воображение, широту и глубину мышления. Не случайно было выбрано именно такое название для студии, ведь озарение – необходимый и важнейший элемент мастерской, ее ядро. Это внутреннее состояние участника студии, при котором ему внезапно открывается новое видение предмета, образа, отношения. Рождается желание творить!



Рисование – одно из важных средств, в познании мира, развитии знаний эстетического восприятия. Малыш еще не может ни читать, ни писать, но уже с удовольствием вырисовывает каракули. Если поддержать и направить его в этом занятии можно добиться развития тела, души и ума.



**В ПРОГРАММЕ СТУДИИ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО: ЖИВОПИСЬ, ГРАФИКА, ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО, РОСПИСЬ, ДЕ-КУПАЖ, ЛЕПКА. ДЕТИ СМОГУТ СОЗДАВАТЬ АВТОРСКУЮ ОТКРЫТКУ, ИЗГОТОВИТЬ СУВЕНИРЫ**

**Художественная студия** – не только приятное времяпровождение, но и навыки, которые независимо от дальнейшей деятельности ребенка, сохранятся на всю жизнь, оставляя яркий след в характере. Занятия включают в себя тематическое рисование, иллюстрирование, рисование с натуры, аппликацию, пленэр, знакомство с произведениями великих художников. Творческая деятельность для детей – это погружение в волшебную сказку, полет фантазии, которая воплощается в интересные произведения.





**5+**

# СТУДИЯ ЛЕПКИ И МУЛЬТИПЛИКАЦИИ «ФАНТАЗЕРЫ»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****СЕРДЮКОВА  
АЛЛА ИВАНОВНА**

## Что мы делаем в студии лепки и мультипликации?

- Играем в пластилин;
- Мнем и отщипываем;
- Надавливаем и размазываем;
- Режем на кусочки;
- Лепим картинки и фигурки;
- Создаём образы
- Придумываем сюжеты;
- Озвучиваем героев и...

**ДЕЛАЕМ МУЛЬТИКИ!**

Важно пробудить в детях творческие способности, научить фантазировать, придумывать образы. Это помогает детям чувствовать себя счастливыми и радостными, облегчает жизнь и учебу.

Занятия лепкой развивают трехмерное мышление, чувство формы, мелкую моторику, воображение, учат доводить до конца задуманное и испытывать удовлетворение от полученного результата.

Пожалуй, невозможно найти такого ребенка, который бы не любил лепить из пластилина. Мягкий и податливый, он может принимать любую форму, в отличие от других видов творчества (рисование, аппликация, декоративно-прикладное творчество). Неудавшуюся пластилиновую поделку легко исправить. Такие качества привлекают ребятшек, поэтому они с удовольствием занимаются лепкой.

Занятия в студии способствуют формированию таких мыслительных процессов, как анализ, синтез, сравнение, обобщение. Благодаря элементам мультипликации, в процессе лепки информация усваивается намного быстрее. Поделка, сделанная своими руками, оживая на глазах, вознаграждает своих творцов, возбуждает воображение, что усиливает желание творить и развиваться.

**ЛЕПКА - УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ, ПРИНОСЯЩЕЕ ПОЛЬЗУ ПСИХИКЕ РЕБЕНКА. ДАЖЕ САМЫМ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ДАВАТЬ ВЫХОД НАКОПИВШЕМУСЯ НАПРЯЖЕНИЮ.**







РУКОВОДИТЕЛЬ

СЕРДЮКОВА  
АЛЛА ИВАНОВНА



Учимся достигать желаемого результата, а именно:

**Создание иллюстраций и мультфильмо:** готовые видеоролики с поздравлениями «8 марта», «Новый год» и др. Сюжеты для них придумывают дети и сами их создают. Наш первый мультфильм «Актуальная история» (рисовали и озвучивали ребята студии) получил 1 место в Общероссийском конкурсе «Дети-детям».

**Выступления перед публикой:** ученица нашей студии получила 1 место в конкурсе «Град мастеров».



**Рисование песком – это уникальный новый вид искусства, который проявляет многогранность каждого ребенка.**

Студия оснащена столами со стеклянной поверхностью и подсветкой, видеокамерой и прочим нужным для работы оборудованием.

Мы учимся не просто рисовать на песке, а учимся создавать истории, иначе говоря, мультики.

Ребята иллюстрируют сказки, создают волшебные образы и даже... озвучивают созданных героев. У нас весело!



**ЧУДЕСНЕЕ ПЕСКА  
НЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗАБАВЫ,  
ЕГО ВСЕГДА  
ИМЕЕТСЯ В ДОСТАТКЕ,  
ТЕЧЁТ ОН НЕЖНО ТАК  
СКВОЗЬ РУКИ,  
ЧТО НЕ СРАВНИТЬ ЕГО  
НИ С ЧЕМ!**



**5+****ОБРАЗЦОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ СТУДИЯ  
«УЛЬТРАМАРИН»****РУКОВОДИТЕЛЬ****ЛИСИЦКАЯ  
ЭЛЕОНОРА ВИКТОРОВНА****НАША ЗАДАЧА РАЗБУДИТЬ  
В КАЖДОМ СТРЕМЛЕНИЕ  
К ХУДОЖЕСТВЕННОМУ САМО-  
ВЫРАЖЕНИЮ И ТВОРЧЕСТВУ**

**К**аждый ребенок обладает разной степенью одарённости и различным уровнем базовой подготовки, что обязывает учитывать индивидуальные особенности детей и обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребёнку и взрослому. Задача руководителя разбудить в каждом стремление к художественному самовыражению и творчеству, добиться того, чтобы работа вызвала чувство радости и удовлетворения, при этом выработать индивидуальный стиль, характерный для каждого ребенка.

Основным является освоение навыков рисования с натуры, изучение формы и строения предметов, перспективы. Одновременно происходит знакомство с живописью. Дети много узнают о многообразии красок, цветов и оттенков, учатся передавать свое настроение с помощью цветов. Большое значение уделяется основам композиции. Сначала осваивается работа гуашевыми красками, затем желающие, смогут познакомиться с акварелью и масляными красками.

Теоретическая часть курса гармонично сочетается с практическими занятиями, на которых дети сразу же учатся применять полученные знания. Программа построена таким образом, чтобы дети не только не потеряли интерес к творчеству, но и воплощали в жизнь свои идеи. Для этого, параллельно с классическими техниками используются различные необычные современные и декоративные методы живописи.



Студийцы активно участвуют в международных и региональных конкурсах по изобразительному искусству. В течение всего творческого года, самые лучшие работы выставляются в фойе КДЦ «Южный». **Научить рисовать можно любого, было бы желание!**





РУКОВОДИТЕЛЬ

ХЛОПНЕВА  
ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА



### Техника валяния

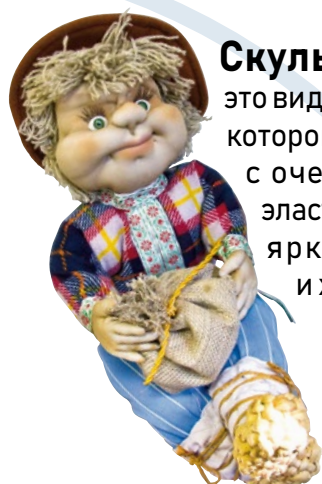
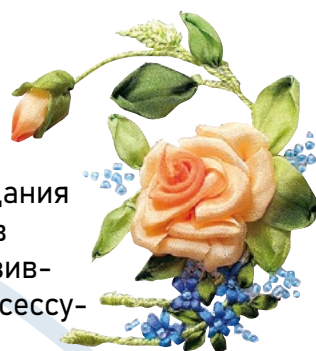
– ее используют для создания объемных вещей: мягких игрушек, украшений, сувениров, элементов одежды и декора, а также в живописи.



**Фетр** – это довольно плотная спрессованная шерстяная масса, близкий родственник войлока. Игрушки и поделки из фетра пользуются большой популярностью, также можно шить украшения, создавать миниатюры и элементы декора.

### Вышивка лентами

– вид объемной вышивки, её используют и для создания оригинальных предметов интерьера, и для эксклюзивной отделки одежды и аксессуаров.



**Скульптурный текстиль** – это вид кукольного творчества, при котором куклы создаются из ткани с очень большим количеством эластана позволяющих добиться ярко-выраженной мимики и характерности игрушки.

Именно на занятиях по декоративно-прикладному искусству лучше всего развиваются творческие способности детей. А детское творчество имеет большое значение для становления личности ребёнка. Творческий процесс привлекает, радует их возможностью самостоятельно создавать новое и красивое, развивает инициативу, побуждает к самостоятельным действиям поискового характера.

Особая ценность художественно-прикладной деятельности в том, что она даёт возможность применять самые разнообразные материалы и техники.

Наслаждайтесь, черпайте вдохновение и идеи для своего творчества, учитесь находить «не традиционное» применение самым обычным вещам, открывайте в себе способности и таланты, а мы поможем вам в этом.

КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ  
ДЛЯ СЧАСТЬЯ И ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ И  
ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



7+






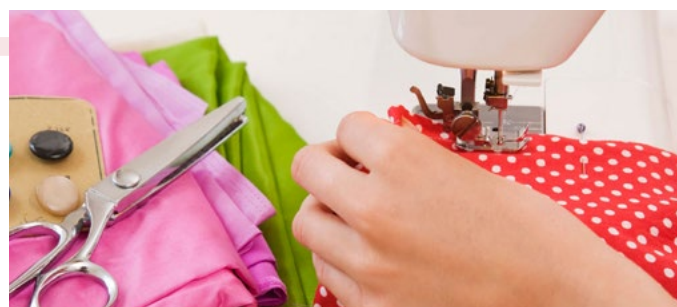
## NEW!

**РУКОВОДИТЕЛЬ**
**ЖЕКУ**
**ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА**


## ЗАЧЕМ РЕБЁНКУ ШИТЬ

### Развитие мелкой моторики


- вдевание нитку в иголку 
- завязывание узелков
- пришивание пуговиц, пайеток, бисера
- различные виды швов
- вышивка
- шитье разными иглами и нитями
- чувствование натяжения нити
- распутывание «капризных» ниточек
- крой деталей ножницами 
- работа с разными фактурами тканей 





Научиться шить своими руками мечтают многие. С юных лет девочки мечтают шить сами одежду для кукол. В целом, программа кружка носит практико-ориентированный характер и направление на овладение детьми основными приёмами технологии изготовления одежды. Она выстраивается на основе уже приобретённых знаний, возрастных и физических особенностей детей младшего и подросткового возраста.

Ребёнок сможет самостоятельно с ранних лет создавать свой стиль и имидж, научиться одеваться сам и одевать других. В студии проводятся регулярные творческие мастер-классы, в которых участвуют не только дети, но и их родители.

### Черчение и счёт

- снятие мерок 
- разработка выкроек
- пространственная ориентация
- разработка последовательности шитья

### Воображение, фантазия и эстетическое развитие

- придумывание изделия 
- зарисовка эскизов
- подбор цветочных сочетаний
- подбор материалов
- формирование индивидуального вкуса
- РАДОСТЬ от сотворенного!!! 





РУКОВОДИТЕЛЬ

ВЕДЕРНИКОВА  
ИРИНА АЛЕКСЕЕВНА



Во время урока дефиле юные модели научатся правильно держать осанку, грациозно двигаться. Преподаватели акцентируют внимание на развитии индивидуальности детей, подчеркивая их уникальные черты. В обучение также входят элементы актерского мастерства, помогая уверенно чувствовать себя на подиуме и перед публикой.

Кроме того, дети изучают основы моды и стиля, что способствует развитию их творческих способностей.

Планируется участие в конкурсах по дефиле и фотопозированию, фотосессиях.



В ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ ВХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО ТВОРЧЕСТВА, ГДЕ УЧАСТНИКИ СОЗДАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ АКСЕССУАРЫ, КОТОРЫЕ ВПОСЛЕДСТВИИ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПОКАЗАХ И ФОТОСЕССИЯХ.



NEW!

РУКОВОДИТЕЛЬ

ВИНОГРАДОВА  
ИРИНА ВАДИМОВНА

## КАК ПРОХОДЯТ УРОКИ:

**Знакомство с основами фотографии:** Мы изучим основные понятия, такие как композиция, освещение, экспозиция и работа с техникой.

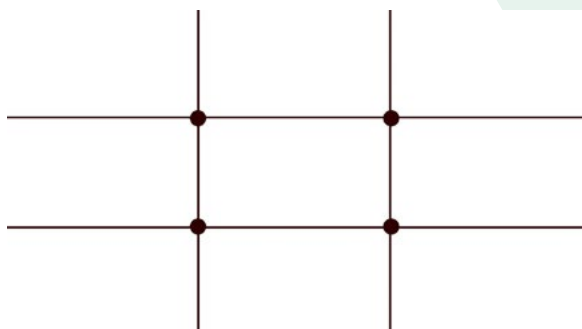
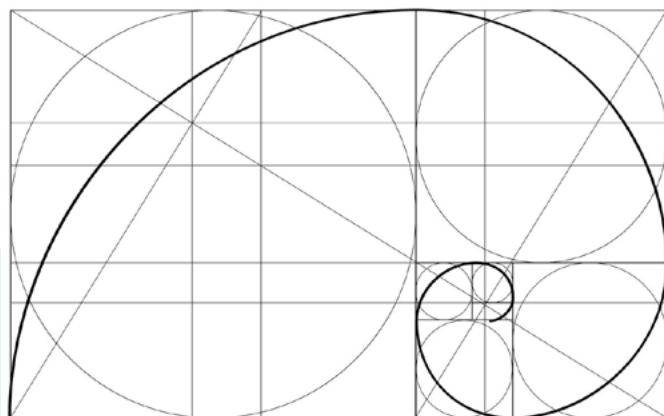
**Практические занятия:** Вы сможете применить полученные знания на практике, участвуя в выездных фотосессиях, организованных конкурсах, а также принимая активное участие в жизни КДЦ "Южный".

**Обсуждение работ:** Мы будем регулярно проводить встречи, на которых вы сможете получить конструктивную критику от участников кружка, а также делиться своим опытом и вдохновением.

**Н**езависимо от уровня вашей подготовки, фотокружок открыт для всех желающих! На занятиях, каждый ребенок научится рассказывать истории через картинки, запечатлять на фотографиях незабываемые моменты и развивать свои творческие способности.

Наша цель – использовать творческий подход, обмениваться идеями и навыками, а также знакомиться с различными техниками фотосъемки.

В рамках обучения собраны творческие задания, которые способствуют усилению креативности и воображения.



Ц

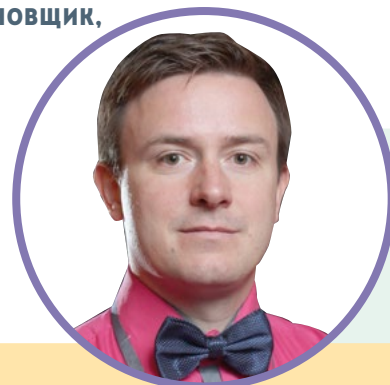




## ОБРАЗЦОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР»



РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК,  
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ  
РУКОВОДИТЕЛЬ



АНТОНОВ  
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

На занятиях по актерскому мастерству, воспитанники театра научатся работать в коллективе. Вместе делать и придумывать различные сценические работы. Научатся чувствовать партнера, быть лидером, смогут заинтересовать сверстников работать сообща. Наша задача в первые три года, сплотить детей, через подачу различных театральных дисциплин. На специально подобранном материале им предстоит сделать работу со своими сверстниками и младшими участниками театра, разучив с ними вокальные произведения, хореографию, продумать декорации и стать режиссером номера, показав его на суд зрителю.

У всех выпускников есть возможность поставить собственный спектакль на сцене и получить диплом об окончании обучения в театре.

**ТЕАТР «ЯХОНТ» ОБЛАДАЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, ДЕЛАЮЩИМИ ЕГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ УНИКАЛЬНЫМИ, НЕ ИМЕЮЩИМИ АНАЛОГОВ В ДРУГИХ РОДАХ И ВИДАХ ИСКУССТВА.**





**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ  
ХОРЕОГРАФИИ**

**АНТОНОВА  
КРИСТИНА НИКОЛАЕВНА**



**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ХОРМЕЙСТЕР**

**ФОКИНА  
ДАРЬЯ АНДРЕЕВНА**

Сценическая хореография — одно из самых популярных направлений для детей. Сценический танец — это ШОУ, где присутствуют элементы классического танца, сюжетно-характерного танца, модерна, ритмического танца, хип-хопа и др.



На занятиях дети научатся действовать в танце, жить мыслями и чувствами художественного образа, разовьют воображение, отношение к факту. Научатся технике актерского мастерства в хореографии без использования голоса, рисунку танца, взаимодействию драматургии и хореографического образа.

Это не просто танец — это огромные возможности для полноценного физического, эмоционального и эстетического развития ребенка!

Главными задачами вокальных занятий является сплочение коллектива, образование ансамбля, правильная постановка голоса.

Несмотря на разный возраст ребят, вокальные уроки всегда начинаются с распевки, которая, в первую очередь, содержит в себе упражнения на установку правильного дыхания и извлечение свободного вокального звука. В зависимости от изучаемой программы, в занятия включаются конкретно разработанные для нее упражнения и распевки. Схема занятия в целом, не зависит от возраста ребенка, однако для малышей занятия проводятся в игровой форме в виде игр на основе песен. Так же, дети на вокальных занятиях получают и ритмические навыки, которые прививаются соответствующими упражнениями.

Наши занятия наполнены различными вокальными, ритмическими и словесными тренингами, разнообразностью изучения того или иного материала, это дает детям возможность широкого развития в различных направлениях.



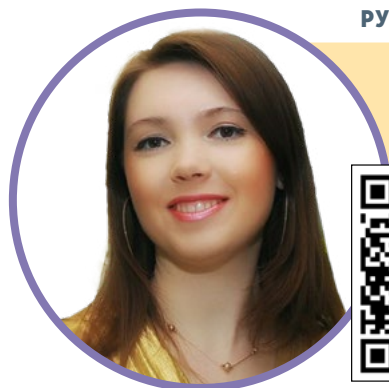




# СТУДИЯ ВОКАЛА «КЛЕР»

4+

РУКОВОДИТЕЛЬ



ИНОЗЕМЦЕВА  
СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА



Занятия проходят в специально оборудованном классе, где дети осваивают пение в микрофон. Участники студии вокала «Клер» выступают на различных концертных мероприятиях города, участвуют в Международных и Всероссийских конкурсах, становятся лауреатами и дипломантами, получают заслуженные кубки, медали и дипломы и не боятся сцены. Приходите, и мы вас тоже обязательно всему этому научим!



**В** студии вокала «Клер» вы раскроете свой природный тембр голоса, со всеми красками-обертонами. Преподаватель подберёт необходимые именно вам упражнения для раскрытия голоса и снятия зажимов. Вы расширите голосовой диапазон. Научитесь современным вокальным приёмам эстрадного исполнения. Голос станет сильным, красивым и гибким.

**АВТОРСКАЯ ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭСТРАДНОМУ ВОКАЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ, ПРИ КОТОРОЙ ДОСТИГАЮТСЯ БЫСТРЫЕ, А ГЛАВНОЕ - ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОКАЛЬНОГО ИСПОЛНЕНИЯ.**





4+

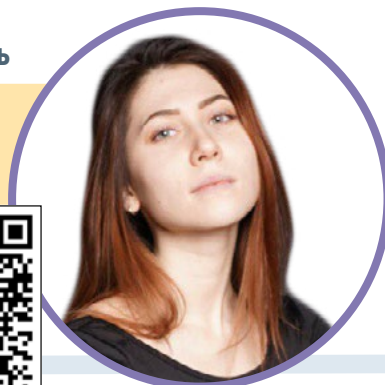
# СТУДИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА «ЭХО ТВОРЧЕСТВА»



РУКОВОДИТЕЛЬ

**NEW!**

ХАРЛАМОВА  
ЕКАТЕРИНА АРКАДЬЕВНА



**С**тудия художественного слова — это пространство, где оживают литературные произведения, а слово становится искусством. Здесь собираются не только любители поэзии, но и те, кто хочет развить свои ораторские навыки, а также научиться красиво и уверенно выражать свои мысли.

На занятиях проходит работа с улучшением дикции, артикуляции и выразительности речи, что особенно важно для актеров, ораторов и всех желающих научиться эффективно передавать свои мысли и эмоции. Уроки в студии часто включают упражнения на дыхание, работу с голосом, а также анализ текстов и сценических монологов.

**СТУДИЯ СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ СТАНОВИТСЯ НЕ ТОЛЬКО МЕСТОМ ОБУЧЕНИЯ, НО И СООБЩЕСТВОМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, ГДЕ ЦАРИТ АТМОСФЕРА ТВОРЧЕСТВА И ПОДДЕРЖКИ.**

**УЧАСТНИКИ МОГУТ УЧАСТВОВАТЬ В ОТКРЫТЫХ ПОКАЗАХ, КОНКУРСАХ И МАСТЕР-КЛАССАХ, ЧТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ НАВЫКИ НА ПРАКТИКЕ И ПОЛУЧИТЬ ЦЕННЫЕ ОТЗЫВЫ ОТ ЗРИТЕЛЕЙ И КОЛЛЕГ.**

**В**ажной частью обучения является развитие уверенности в себе и преодоление страха публичных выступлений. Профессиональный педагог помогает ученикам раскрыть свой потенциал, научиться работать с аудиторией и грамотно структурировать свои выступления. Занятия могут проводиться как в группах, так и индивидуально, что позволяет учитывать особенности каждого ученика.





# ОБРАЗЦОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «АЛЛЕ»

7+



РУКОВОДИТЕЛЬ

БИЛИНСКАЯ  
ИРИНА ИГОРЕВНА



ХОРЕОГРАФ

ЦАРЕВСКАЯ  
АНГЕЛИНА РОМАНОВНА

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ОТКРЫТА  
ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «АЛЛЕ АП»**

## Задачи работы студии:

- Приобщить детей к прекрасному миру циркового искусства, учитывая возрастные особенности.
- Ознакомить с разными видами циркового искусства: акробатика, силовая акробатика, гимнастика, йога, жонглирование, клоунада, эксцентрика, все виды воздушного и партерного эквилибра.
- Воспитать навыки коллективной творческой деятельности, ответственность за результативность работы всего коллектива.

**ЦЕЛЮЮ СТУДИИ ЯВЛЯЕТСЯ  
РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ,  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПАМЯТИ,  
ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ,  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ,  
СИЛЫ ВОЛИ, ВЛАДЕНИЕ  
СВОИМ ТЕЛОМ.**



Через систематическое занятие в цирковой студии ведется воспитание навыков коллективной творческой деятельности, ответственного отношения к результатам своей работы и работы коллектива, воспитание культуры поведения, дисциплины и собранности.

Программа цирковой студии рассчитана на 5 лет и направлена на физическое и творческое развитие обучаемых, приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям.

**5+**

# СТУДИЯ ВОЗДУШНО-СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ «ОВАЦИЯ»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****БИЛИНСКАЯ  
ИРИНА ИГОРЕВНА**

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.



Занятия воздушной гимнастикой помогают улучшить физическую форму, укрепляют силу воли, избавляют от страха высоты. Во время тренировок прокачиваются все группы мышц, развивается пластичность.

Занятия включают в себя работу над растяжкой и общей физической подготовкой, изучение элементов воздушной гимнастики на реквизите (воздушные полотна, кольцо, трапеция, петли и воздушный пилон), постановку номеров в воздухе. По желанию участника осуществляется подготовка к участию в шоу-программах и в чемпионатах по воздушной гимнастике.

Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности, занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста. В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Программа спортивной гимнастики охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает разнообразие средств, способов, видов и методических приемов, которые направлены на успешное освоение и качественное исполнение упражнений.

Воздушная гимнастика - один из зрелищных жанров циркового искусства который демонстрирует смелость и ловкость, силу и грацию. Это сочетание спорта и искусства, где в равной степени важна гибкость, артистизм и владение своим телом. Все это поможет укрепить не только тело, но и сформировать характер настоящего лидера.







**NEW!**

РУКОВОДИТЕЛЬ

МАКСИМОВА  
ГАЛИНА ИГОРЕВНА



**Б**альные танцы – это самый красивый, романтичный и захватывающий вид занятий. Можно сказать, что это – соединение искусства и спорта, ведь сам танец – история, которую партнёры доносят до зрителя и у каждого из партнёров есть своя роль. Танцевать может каждый, главное – желание и упорство, а также умение получать удовольствие от процесса обучения.

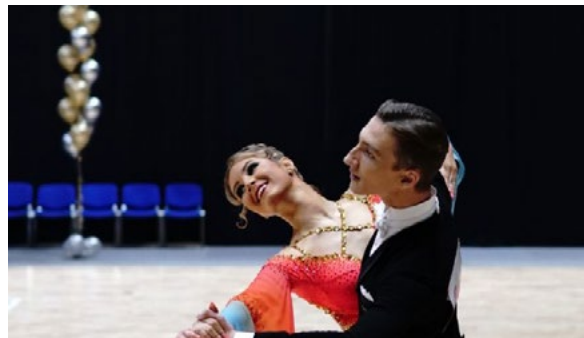
Как и любой спорт, бальные танцы для детей развивают выносливость и характер, так как, чтобы получить результат, нужно много заниматься. Дети учатся идти к поставленной перед ними цели, они более собраны и целеустремленны. Так как приходится участвовать в различных конкурсах, малыши становятся устойчивы к стрессам, исчезает излишняя закомплексованность, у детей повышается самооценка и уверенность в себе.

### Бальные танцы делятся на две программы:

- Латиноамериканская (ча-ча-ча, самба, румба, джайв, пасодобль)
- Европейская (медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп, медленный фокстрот).



В КОЛЛЕКТИВЕ ВЫСТРОЕНА ЛИНЕЙКА МОТИВАЦИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ АКТИВИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ИЗУЧЕНИИ БАЛЬНОГО ТАНЦА: УМЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ В ПАРЕ, ВЫСТРАИВАТЬ УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПАРТНЁРУ, РАЗВИВАТЬ ГРАЦИЮ И ИЗЯЩЕСТВО У ДЕВОЧЕК, БЛАГОРОДСТВО И МУЖЕСТВО У МАЛЬЧИКОВ.



### Занятия проводятся по дисциплинам:

- общая физическая подготовка,
- основы музыкальных ритмов,
- основы актёрского мастерства,
- фигуры бальных танцев.



4+

# КЛУБ «ШАХМАТЫ»



РУКОВОДИТЕЛЬ

ГАСПАРОВ  
ЛЕОНИД БОРИСОВИЧ



В 2018 году воспитанник клуба Александр Нахабенко выполнил норму 2 юношеского разряда и завоевал 1 место в турнире, посвященном дню России.

**НЕ КАЖДЫЙ, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ  
ШАХМАТАМИ, СТАНЕТ  
ЧЕМПИОНОМ, НО КАЖДЫЙ  
РАЗОВЬЕТ УМСТВЕННЫЕ  
СПОСОБНОСТИ, ВНИМАНИЕ,  
ФАНТАЗИЮ, ПАМЯТЬ.**

**В** последние годы археологами были найдены шахматные фигуры, изготовленные около двух тысячелетий назад. Ни одна другая игра не может похвастаться таким долголетием. Что-же способствует такой живучести шахмат? Игра была создана для моделирования военных действий. В средние века наряду с умением плавать, фехтовать и ездить верхом шахматы были обязательным аспектом воспитания рыцарей.

Дети познакомятся с основами шахматной стратегии, но основной упор в программе первого года обучения будет сделан на изучение элементов тактики. Будут изучены комбинации на отвлечение и завлечение, двойной удар, открытый и двойной шах, уничтожение защиты.

В первой части каждого занятия проверяется выполнение домашнего задания, изучается новая тема по программе. Затем дети решают задачи и играют тренировочные партии. Намечены тренировочные турниры в секции, подготовка к участию в городских соревнованиях (в соответствии с календарным планом детских турниров шахматной федерации города). Ведь шахматы — это спорт и только участвуя в соревнованиях можно узнать свой уровень и получить спортивный разряд.

Клуб работает в 3 направлениях:

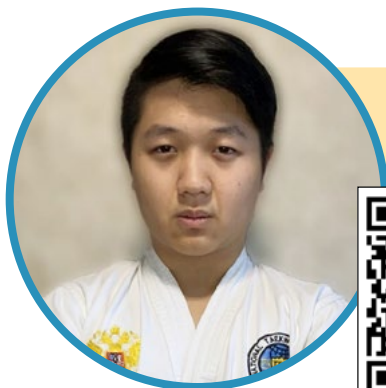
- развитие логики, памяти с помощью шахматных задач;
- спортивное направление.
- досуг;





# СЕКЦИЯ «ТАЕКВАН-ДО»

5+



РУКОВОДИТЕЛЬ

КОГАЙ  
ДЕНИС ВАДИМОВИЧ



**Т**хэквондо или Таэквон-до ИТФ («тхэ» - удар ногой, «квон» - кулак, «до» - путь) – корейское боевое искусство без использования оружия, основанное на точности и скорости ударов как ногами, так и руками. Таэквон-до должно сочетать в себе три начала: техника, дух и дисциплина.

**ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО:  
ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ,  
СОВЕСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ,  
САМООБЛАДАНИЕ,  
НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА.**



Программа развития секции «Таэквон-до» рассчитана на пять лет. Первый год обучения ребёнок изучает и осваивает базовую технику таэквон-до, а именно основные базовые удары, базовые стойки, базовые команды, растяжку, а так же базовые термины. После закрепления материала – дети проходят спарринговую подготовку и изучают формальные комплексы, необходимые для сдачи на цветные пояса (жёлтый, зелёный, синий и т.д.).





**5+**

# СЕКЦИЯ «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****РОДИОНОВ  
МИХАИЛ АНАТОЛЬЕВИЧ**

**ПРИДЯ В СЕКЦИЮ РЕБЕНОК НЕ ТОЛЬКО ОКРЕПНЕТ ФИЗИЧЕСКИ, НО И ДУХОВНО. ОН БУДЕТ ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬСЯ И СТАНЕТ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ, УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКОМ**



**С**екция включает в себя полноконтактные поединки, где используются удары руками, локтями, ногами, коленями, броски и борьба в партере. Спортсмены выступают в защитной экипировке, что предотвращает травмы, а правила приближены к правилам смешанных единоборств.

Основная цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых, содействие воспитанию подрастающего поколения.

Воспитанники секции «Всестилевое каратэ» принимают участие в соревнованиях различного уровня, что позволяет выполнять спортивные разряды для поступления в профильные ВУЗы. В клубном формировании регулярно проходят учебно-тренировочные семинары с последующей аттестацией на пояса (КЮ). Наш девиз – «Уважай! Тренируйся! Побеждай!».

## **Основная цель занятий:**

- изучение и содействие реализации богатых духовных традиций восточных единоборств;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых;
- содействие воспитанию подрастающего поколения;
- непосредственное участие в спортивных соревнованиях.





РУКОВОДИТЕЛЬ

БОНДАРЕНКО  
АЛЕКСАНДР ОЛИМПИЕВИЧ



Для безопасности нет необходимости иметь с собой холодное оружие или иные средства самозащиты, так как сам человек, если он владеет рукопашным боем и основами самообороны, сможет дать достойный отпор.

**Р**укопашный бой по своей сути методика, целью которой является максимально жесткая, приближенная к реалиям настоящего боя подготовка детей. При этом первоочередной задачей такой подготовки является максимально возможная безопасность тренирующихся — ведь люди приходят в зал для того, чтобы научиться сохранять свое здоровье, а не потерять его в процессе обучения.

Система обучения рукопашному бою рождена из реальных условий, поэтому она дает возможность применять полученные навыки, как в ограниченном пространстве, так и на любом рельефе. На занятиях Вы получите комплекс специальных знаний, позволяющий выходить победителем из ситуаций, когда человеку противостоят несколько противников.

Рукопашный бой считается наиболее универсальным видом поединка, где самым эффективным оружием становятся приобретенные навыки и умение правильно распоряжаться своими внутренними ресурсами. Обучение рукопашному бою включает в себя как тренировки по приобретению необходимых навыков, так и методы воспитания силы духа. Именно сила духа и самообладание помогут не только морально сломить любого противника, но и сохранять трезвость ума, ясность мыслей и четкость действий в критических и стрессовых ситуациях.



**НА СЕГОДНЯШНИЙ  
ДЕНЬ УМЕТЬ  
ЗАЩИЩАТЬСЯ  
И ВОВРЕМЯ  
РЕАГИРОВАТЬ  
НА ВНЕШТАТНУЮ  
СИТУАЦИЮ СТАЛО  
ЖИЗНЕННО  
НЕОБХОДИМЫМ**



**6+**

# РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ «БУЗА»

**РУКОВОДИТЕЛЬ****ГУЙВА  
ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ**

**Ф**ормирует воинскую психологию, опирающуюся в основе своей на православную веру, традиции и русский национальный характер.

Рукопашный бой Буза изучается как спортсменами – рукопашниками, так и сотрудниками подразделений специального назначения разных министерств и ведомств РФ.

В основе системы рукопашного боя Буза заложена единая многофункциональная биомеханическая двигательная модель, позволяющая применять определенный набор одних и тех же движений одинаково эффективно, как в рукопашном бою, так и в палочном бою, самообороне, стрельбе.



- РУССКАЯ МУЖСКАЯ ТРАДИЦИОННАЯ КУЛЬТУРА
- УДАРНАЯ И БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА
- ПАЛОЧНЫЙ БОЙ
- БОЙ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ И ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ
- САМООБОРОНА
- ОФП И РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ
- СБОРЫ, ПОХОДЫ, ОБЖ





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ «КРЕПЫШ»

5+

РУКОВОДИТЕЛЬ



ГЛАЗКОВА  
ГАЛИНА ВИКТОРОВНА



Отдать ребенка на гимнастику можно уже с 5 лет. В таком возрасте ребенок имеет хорошую гибкость, благодаря чему заниматься будет просто и увлекательно.

Маленькие дети занимаются гимнастикой, не изнуряя себя сложными спортивными комплексами, а получают удовольствие от занятий. Основная цель, которую ставит наша секция гимнастики — укрепить иммунитет и здоровье ребенка, развить мускулатуру и обеспечить поддержку в постоянном тоне всего организма. Для гиперактивных детей — это ещё и отличная возможность с пользой выплеснуть свою энергию.

## ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

На занятиях дети выполняют упражнения, которые развивают силу мышц, ловкость и вестибулярный аппарат. Ребята работают над координацией движений, техникой прыжков и учатся выполнять базовую программу элементов. Также кружок гимнастики для детей — это ещё и новые интересные знакомства.

Гимнастика для детей — это уникальный спорт, который направлен на гармоничное воспитание гибкости и собственной силы. Она помогает научиться чувствовать свое тело и распоряжаться им.

Для мальчиков занятия помогают сформировать характер, стать более самостоятельными и смелыми, а девочкам — приобрести грациозность и пластичность.

ГИМНАСТИКА – ЭТО ДОВОЛЬНО ПОПУЛЯРНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД СПОРТА. ЭТО ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ АКТИВНЫХ ДЕТЕЙ. ЭТОТ СПОРТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ И ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ РАЗВИТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕГО ТЕЛА.



Занятия гимнастикой помогают детям:

- Исправить осанку
- Укрепить иммунитет
- Укрепить мышечный корсет
- Развить межполушарное взаимодействие
- Развить крупную моторику, именно на основе этой базы строятся жизненно необходимые основные навыки, в том числе и речевое развитие.
- Развить гибкость
- Улучшить координацию
- Расширить круг друзей
- Развить дисциплину

18+

# СТУДИЯ ВОКАЛА «КЛЕР»



РУКОВОДИТЕЛЬ

ИНОЗЕМЦЕВА  
СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА



С тав взрослыми, у нас возникает потребность в реализации заложенных в нас талантов. В студии эстрадного вокала "Клер" вы сможете развить свои вокальные способности, стать уверенными в себе, в своём голосе. Занимаясь в коллективе единомышленников, вы получаете навыки профессионального владения голосом.

Преподаватель научит вас всем современным видам и техникам звукоизвлечения: грудной голос, головной голос, микст (смешанный голос).

Основным базовым приёмам исполнения: бэлтинг, полубэлтинг, субтон, тванг. А также самым современным и модным вокальным приёмам (фишкам): йодль, vocal cry, фрай, скрим, реттл, мелизматика и др.

Вокальные группы исполняют современный репертуар, выступают на различных концертных мероприятиях города и не боятся сцены. Станьте частью нашего коллектива, приходите на наши интересные занятия, и мы вас тоже всему этому научим.







РУКОВОДИТЕЛЬ

ЕГОРОВА  
ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА



**Н** и для кого не секрет, что каждая женщина мечтает быть красивой и желанной. Как этого достичь, знают в студии "Восточные танцы".

Танец живота помогает постичь мудрость жизни и сохранить очарование молодости на долгие годы.



Танец живота поможет укрепить мышцы живота, бёдер, ягодиц и рук, сжечь лишний жир, приобрести красивую осанку, пластичность, гибкость, чувственность, сделает Вас более женственной и поможет осознать свою внутреннюю и внешнюю красоту.

Это танец для женщин всех возрастов и любого типа фигуры. Любая женщина почувствует себя счастливой, погрузившись в мир блёсток, звенящих золотых монет и браслетов, закружившись в ворохе шёлковых платков и восточных костюмов.

Задачи: совершенствование природной пластики, укрепление мышц спины и поясницы, овладение методами дыхательной гимнастики, развитие гибкости связок, повышение мышечного тонуса.

Танцовщицы коллектива являются победителями и призерами всероссийских и международных конкурсов и фестивалей.

18+

# ТРАЙБЛ-СТУДИЯ «ТЕРРА»



ЛИСИЦКАЯ  
ЭЛЕОНОРА ВИКТОРОВНА



**С**тиль трайбл изначально объединяет в себе различные фольклорные направления, фьюжн всевозможных древних техник Индии, Африки, востока и Азии. Благодаря этому трайбл — очень фантазийный стиль. Если переводить дословно, то этот стиль называется «племенной смешанный объединенный стиль», «Танец племени». Этот танец исполняется группой. Движения в этом стиле как мед-

ленные, завораживающие «змеиные», так и резкие отточенные акценты, ложащиеся на сложный музыкальный ряд. В трайбле, как правило, действует принцип мышечной изоляции: например, работают только бедра — остальное статично.

Постановка корпуса, гордая поднятая голова, четкие движения рук, в чем-то заимствованные у фламенко, независимый взгляд, фантастические костюмы — один раз увидев этот стиль, не спутаешь его ни с чем. Это танец женской силы и независимости.

Трайбл представляет собой групповую импровизацию, состоящую из движений, которые тщательно изучаются участниками группы и исполняются всеми одинаково. Чаще всего в группе — четыре-пять танцовщиц с одной ведущей, роль которой попеременно исполняют все или почти все участницы танца. Все связки основаны на системе символов, знаков, подаваемых ведущей.

Модели костюмов для наших танцев мы придумываем и шьем сами, поэтому для участниц коллектива это еще одна грань проявления творчества.

**ПРИДЯ НА НАШИ ЗАНЯТИЯ  
ВЫ ПРИОБРЕТЕТЕ:  
ОЧЕНЬ КРАСИВУЮ  
«ИСПАНСКУЮ» ОСАНКУ  
СИЛЬНЫЕ И ПЛАСТИЧНЫЕ РУКИ  
«ВОСТОЧНУЮ» ТЕХНИКУ  
ДВИЖЕНИЙ БЕДЕР И НОГ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ТАНЦЕВАТЬ  
В ГРУППЕ СЛАЖЕННО, НЕ  
ЗАУЧИВАЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ  
ПОСТАНОВОК, ТВОРИТЬ  
КОМПОЗИЦИЮ ПРЯМО НА  
СЦЕНЕ.**







# СТУДИЯ ХИП-ХОПА B-FLY EFFECT

18+



РУКОВОДИТЕЛЬ

БОРОДИН  
ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ



**Н**ір-Нор — танцевальный стиль, который сочетает в себе позитив, задор и бесконечную энергию.

Стиль зародился в Америке в 70-е года 20 в. Основателями танца считается молодежь, которая пыталась выразить посредством движений то, что они не могли рассказать словами. В 90-х годах стиль получил широкое распространение среди известных артистов, став популярным танцем в клипах и постановках. Нір Нор вобрал в себя различные ритмы и элементы из других стилей.

Название включает в себя два слова: hip в переводе с англ. — ура, и hop в переводе с англ. — прыжок.

Именно это словосочетание определяет базу танца. Танец Хип-Хоп характеризуется дерзкими движениями, развязностью. Двигаясь под музыку, танцовщики кажутся полностью расслабленными. Причиной тому служит основа танца, которая состоит из свободной работы ног и корпуса, плавных поворотов и мягких прыжков. Но это иллюзия, на самом деле, во время исполнения

задействованы все группы мышц, обеспечивая хорошую физическую нагрузку. Несмотря на плавность движений Нір-Нор танцы могут быть, как расслабленными, так дерзкими и агрессивными. В данном стиле танца не существует каких-либо ограничений. На занятия можно прийти в любом возрасте и с любым опытом.



**ПОГРУЖАЯСЬ В МИР ТАНЦА,  
КУПАЯСЬ В ЕГО РИТМАХ, ВЫ  
СМОЖЕТЕ СОЗДАТЬ СВОЙ  
СОБСТВЕННЫЙ МИР ТАНЦА,  
ПОСКОЛЬКУ ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ  
ВАС И ВАШИХ ОЩУЩЕНИЙ.**

На занятиях танцовщик проявляет свою индивидуальность и оригинальность, учится импровизации, развивает мелкую моторику, делает свое тело гибким и пластичным.

Занятия Хип-Хопом для начинающих включает в себя элементарные движения, которые под силу даже ребенку. С ростом опыта и мастерства элементы усложняются.

Нір-Нор — это возможность выразить свои чувства, эмоции, преодолеть стереотипы и ограничения. Этот стиль позволяет быть тем, кем Вы пожелаете. Используя различные образы, Вы сможете установить контакт между душой и телом, познать себя и свои возможности.



18+

# «POLE DANCE»



ШВЕД  
ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА



POLE DANCE (танец на пилоне), шестовая акробатика — разновидность танца, в которой сочетаются элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики.

Танец развивает мышцы верхней части тела при удержании собственного веса в различных положениях, а также спины, в основном, при стойках на руках, и пресса, поддерживая в тонусе всё тело.

Различные элементы танца исполняются на разном уровне.

акробатические трюки на пилоне на высоте более 2 метров над полом.

вращения вокруг пилона (более 360 градусов), а также элементы пластики и прочие динамические элементы на высоте 1—1,5 метра над полом.

партер, элементы пластики и акробатики, выполняемые с пилоном и без него на полу.

При всей кажущейся лёгкости движений Pole

**Т**ренировки в тренажёрном зале слишком утомительны? Уроки танцев не достаточно подтягивают фигуру? Практики йоги для развития гибкости и выносливости слишком статичны?

Все данные виды нагрузки и не только, соединяет в себе Pole dance!







# СТУДИЯ «ХАТХА-ЙОГА»

18+

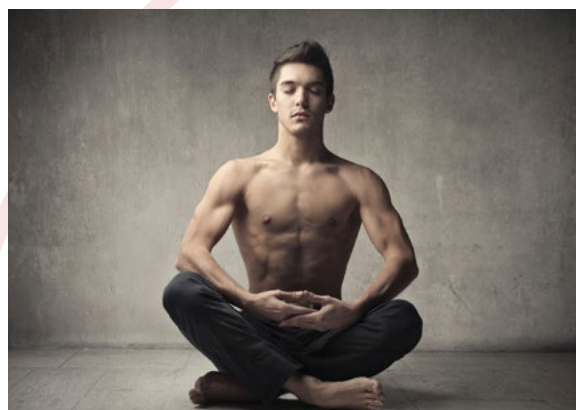


РУКОВОДИТЕЛЬ

ЗАЙЦЕВ  
АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ



ЗАНЯТИЯ ПРОВОДИТ  
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ИНСТРУКТОР  
ЙОГИ С ВЫСШИМ МЕДИЦИНСКИМ  
ОБРАЗОВАНИЕМ.  
40 ЛЕТ ЛИЧНОЙ ПРАКТИКИ  
И БОЛЕЕ 20 ЛЕТ ПРЕПОДАВАНИЯ;



**Х**атха-Йога благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и когнитивные способности. Практика позволяет включить глубокие мышцы спины, физиологично распределить нагрузку и избавиться от боли. При регулярных занятиях снижается тревожность и риск депрессии, уходит напряжение и синдром хронической усталости, растет способность концентрироваться и сохранять фокус внимания.



БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА:  
-ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ  
-ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ  
-КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ  
-СПОСОБСТВУЕТ ПРОБУЖДЕНИЮ  
"СПЯЩИХ" СИЛ ОРГАНИЗМА И  
ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ



18+

## СТУДИЯ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ



МИНАКОВА  
СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА



Э то направление поможет приобрести не только стройную фигуру и красивую осанку, но и повысить эластичность мышц и связок, подвижность суставов, а так же улучшить общее состояние организма.

Благодаря медленному темпу выполнения комплексов упражнений, в студии могут заниматься люди с разным уровнем подготовленности и возраста и даже те люди, которые ранее не занимались фитнесом.



**УПРАЖНЕНИЯ НЕ БУДУТ  
КАЗАТЬСЯ СКУЧНЫМИ  
И МОНОТОННЫМИ, А  
КРЕПКИЕ МЫШЦЫ ДАДУТ  
ОЩУЩЕНИЕ ПРИЯТНОЙ  
ЛЁГКОСТИ ВО ВСЁМ ТЕЛЕ!**

В программу занятий входят не только комплексы из оздоровительной гимнастики, но и такие направления как : «Суставная гимнастика», «Китайская гимнастика», «Йога для начинающих», «Пилатес», «Калланетика» и другие.

В занятия входят разнообразные комплексы упражнений на баланс, на статику и силовые упражнения на растяжку.







РУКОВОДИТЕЛЬ

МЕДВЕДЕВА  
ЮЛИЯ ГЕННАДЬЕВНА



**Ф**итнес- Фьюжен, предоставляет собой оздоровительную методику. Люди, которые выбрали для себя это направление как культуру, намного реже имеют проблемы с суставами. Их опорно-двигательный аппарат, будет в отличном состоянии, поэтому в старости не нужно бояться развития артрита, остеопороза и прочих возрастных заболеваний. Кроме того, разовьется координация движений, улучшится гибкость мышц, они станут более выносливыми, крепкими и здоровыми. Еще, что не менее важно, повысится самооценка, уверенность в своих силах, возможностях и привлекательности.

Программа Фитнес- Фьюжен активности положительно влияет не только на организм, но и на все сферы жизни.

**ДВИЖЕНИЕ- ЖИЗНЬ!»-ТАК СЧИТАЛ  
АРИСТОТЕЛЬ И ОН СОВЕРШЕННО  
ПРАВ! ТАК БУДЕМ ДВИГАТЬСЯ  
ВМЕСТЕ НА ФИТНЕС- ФЬУЖЕН !**

**Стресс.** Регулярные занятия спортом, помогут побороть стресс. Вместе с физической силой у вас будет формироваться, психологическая устойчивость, способствующая быстрому и спокойному решению текущих проблем и задач.

**Возраст.** Фитнес, вселяет уверенность в себя а это позволяет женщине, долго чувствовать себя здоровой и молодой.

**Общение.** Персональные занятия с тренером или групповые занятия, способствуют формированию уверенности в себе и появлению новых друзей и полезных контактов.

**Мозг.** Исследования доказали, что силовые тренировки не только значительно замедляют клетки мозга от разрушений, но и улучшают реакцию и память.

**Вес.** Регулярные комбинированные тренировки, помогут добиться оптимальной массы тела и предотвращают его колебания.

**Настроение.** Физическая нагрузка позволяет успешно бороться с депрессией и тревожностью, успокаивает нервы и выравнивает настроение.

**Сон.** Умеренные занятия спортом помогают бороться с Бессонницей и улучшают качество сна.





РУКОВОДИТЕЛЬ

ЧЕРЕДНИЧЕНКО  
ЮЛИЯ МИХАЙЛОВНА



Занимающиеся фланкировкой отмечают успехи в учебе, улучшение координации, выносливости, состояния суставов.

Кроме того, это редчайшее и зрелищное хобби, освоение которого позволит Вам блеснуть на любом мероприятии.

**Ф**ланкировка шашкой – это искусство владения холодным длинноклиновым оружием. Данное направление является элементом казачьей культуры и активно развивается как вид этно-спорта, а также существует как самостоятельное танцевально-художественное направление.

Программа занятий включает в себя высококоординационную нагрузку, которая позволяет сохранять хорошую физическую форму, развивать новые нейронные связи, пространственное и тактическое мышление.



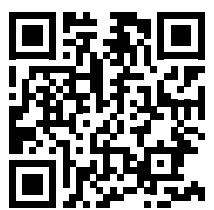
**ВЫ НАУЧИТЕСЬ:**  
**ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ**  
**ВЫПОЛНЯТЬ РАСТЯЖКУ**  
**ВЫПОЛНЯТЬ АКРОБАТИЧЕСКИЕ**  
**ЭЛЕМЕНТЫ**  
**ВЫПОЛНЯТЬ ТАКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**  
**ФЛАНКИРОВКИ КАК: КРУТКИ,**  
**БРОСКИ, БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ,**  
**УДАРЫ И УКОЛЫ.**



**ПРОСТОР ДЛЯ УВЛЕЧЕНИЙ!**



**КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «ЮЖНЫЙ»**



**8(4967)54-10-37, 8(964)724-05-44**

 **ПОДОЛЬСК, УЛ. МОЛОДЕЖНАЯ, Д.4**



**WWW.KDC-PODOLSK.RU**   **PDLS\_MUKKDCYU@MOSREG.RU**

 **VK.COM/KDC\_PODOLSK**

**T.ME/KDC\_PODOLSK**