



	I	II	III	IV	V	VI	VII
 CHESS Nikolajs			10:00 11:30*		10:00 11:30*		10:00* 11:30
 SWIMMING Anita			17:00		18:00		11:45
 SWIMMING Svetlana				18:00 			
 SWIMMING Jekaterina	17:50 18:35 		17:50 18:35 				
 CĪŅAS MĀKSLAS SISTĒMA Aleksandrs			17:00			10:00	
 DEJU IMPROVIZĀCIJA BĒRNIEM Vija		16:00 (+/-5-10 y.o.)		16:00 (+/-5-10 y.o.)			
 FREESTYLE DANCE FOR TEENS Vija		17:00 (+/-10-16 y.o.)		17:00 (+/-10-16 y.o.)			
 BOWLING Аренда обуви - 1 € с человека Араву нота - 1 € vienai personai	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00		

* iesācējiem
для начинающих

 категорически запрещено посещать две групповые тренировки по плаванию подряд
kategoriski aizliegts apmeklēt divas grupas nodarbības baseinā pēc kārtas



 Labi peldošiem
Для хорошо плавающих

Visas grupu nodarbības zālē un baseinā ilgst 45 min.
Все групповые занятия в зале и в бассейне длятся 45 мин.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
 DANCE FOR KIDS Olga	11:30 (3-5 y.o.) 12:15 (2-3 y.o.)						

Bērniem no 3-5 gadu vecuma nodarbības notiek pirmdienās 11:30. Bērniem no 2-3 gadu vecuma nodarbības notiek pirmdienās 12:15.
Vienas nodarbības cena ir 9€
Для детей с 3-5 лет занятия проходят в понедельник в 11:30. Для детей с 2-3 лет занятия проходят в понедельник в 12:15.
Стоимость одного занятия 9€.

PAPILDUS / ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

-  Детское интегрированное развитие с 2 лет и подготовка к школе. Инфо- Снежана +371 29854677
-  Bērnu integrētā attīstība 2 g.v. un sagatavošana skolai. Info - Sņežana +371 29854677

Informācija par bērna kluba nodarbībām / Информация о занятиях
детского клуба:

☎ t. 20370411, ✉ nk@balans.lv

БАССЕЙН

Только под наблюдением родителей или тренера



SWIMMING

From 5 y.o.
Anita

Анита Повха - мастер спорта по подводному ориентированию, участница международных первенств, занималась скоростными видами подводного плавания. Профессиональное образование получила в Латвийской академии педагогики и спорта. Опыт работы учителем спорта - с 1990 года, тренером по плаванию с 1999 года. Анита использует индивидуальный творческий подход к процессу обучения детей плаванию и нырянию, рационально оценивая возможности каждого ребенка. Во время занятий дозируется нагрузка в соответствии с навыками и состоянием здоровья ребенка. Посещая занятия по плаванию, Ваш ребёнок будет уверенно чувствовать себя в воде и с удовольствием приходить на занятия.



SWIMMING

From 5 y.o.
Svetlana

Светлана Никитина – тренер, имеющий диплом о высшем образовании в области спорта, мастер спорта по плаванию. Полуфиналист Олимпийских игр в Сеуле (5 место в эстафете). Участница международных соревнований. Занятия проходят для детей, умеющих плавать (повышенный уровень), направлены на коррекцию техники плавания. Воспитанники Светланы принимают участие в региональных и международных соревнованиях.



SWIMMING

From 5 y.o.
Jekaterina

Екатерина Костыра – тренер, имеющий диплом о высшем образовании, закончила Латвийскую академию педагогики и спорта. Опыт работы с 1988 года. Проводит тренировки для детей с разным уровнем подготовки. На занятиях дети обучаются основам плавания и улучшают свои навыки.



CHESS

From 5.y.o.
Nikolajs

Николай Ковшун - выпускник Рижской шахматной школы, кандидат в мастера спорта по шахматам, инструктор FIDE . Учатся играть в шахматы, развивать логическое мышление, принимать правильное решение в трудной ситуации, планировать несколько ходов вперед и работать в команде. Ориентироваться в основах теории шахмат. Узнавать интересные факты истории шахмат, а также о прославленных шахматистах Латвии. Занятия проходят на латышском, русском и английском языках. Воспитанники регулярно участвуют в региональных и международных турнирах.



СИСТЕМА БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

From 5.y.o.
Aleksandrs

Александр Козырев - преподаватель физического воспитания. Высшее образование в сфере физической культуры. Мастер спорта по каратэ. Опыт работы более 30 лет в различных видах единоборств.



DANCE FOR KIDS

2-5 y.o.
Olga

Занятия проводят танцоры международного уровня, финалисты чемпионатов Мира и Европы по спортивным танцам, профессиональные педагоги, с опытом работы более 15 лет- Ольга и Виктор Харитоновы. Dance for kids- ритмическая танцевальная программа для детей дошкольного возраста 3-5 лет, главной задачей которой является - развить музыкальные и физические навыки ребенка. Занятие сочетает в себе: упражнения на координацию используя навыки заданий с мячом, обручем, танцы разных стилей и жанров, выступления (по желанию). Группы до 10 деток. Подарите детям мир танцев в Balans kids club!



ИМПРОВИЗАЦИЯ ТАНЦА

5 – 10 y.o.
Vija

Вия Реиса – танцовщица, хореограф, основательница и педагог Glamourdance. На занятиях будет возможность раскрыть свою индивидуальность. Будем максимально задействовать пространство, изменяя ритм и темп движений, учиться Floor work. Отдельное внимание будем уделять дисциплине и точному выполнению движений.



FREESTYLE DANCE FOR TEENS

10-16 y.o.
Vija

Вия Реиса – танцовщица, хореограф, основательница и педагог Glamourdance. В детстве занималась художественной гимнастикой, позже ритмикой, народными, спортивными и эстрадными танцами, брейком и рок-н-роллом. Учится в Латвийской академии культуры по программе современного танца. На занятиях под ритмы современной музыки создаём свой индивидуальный стиль, учимся его развивать при помощи заданий, устраиваем battle. Занятия развивают уверенность в своих силах и возможностях.