

	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	18:00		18:00				
 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

 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.