

	I	II	III	IV	V	VI	VII
 CHESS Николай					15:30*		10:00 *
					17:00		11:30
 SWIMMING Анита					18:00		11:45
 SWIMMING Светлана				18:00 			
 SWIMMING Екатерина	18:00		18:00				
 Yoga & Meditation for kids Агнесса						10:00 (no 4 y.o.)	
 FREESTYLE DANCE Вия						12:10 (no 4-12 y.o.)	
 BOWLING Аренда обуви - 1 € за одну персону	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00		

* для начинающих



Для хорошо плавающих

Все групповые занятия в зале и в бассейне длятся 45 мин.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
 DANCE FOR KIDS Olga				12:00 (3-5 y.o.)			

NEW

no 3.10.2019

Для детей с 3-5 лет занятия проходят в четверг в 12:00.
Стоимость одного занятия 9€.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

-  Детское интегрированное развитие с 2 лет и подготовка к школе.
Информация - +371 29854677 (Снежана)
-  Английский, Латышский и Китайский язык для детей и подростков. Групповые и индивидуальные занятия.
Информация - +371 27314148 (Агнесса)

Информация о занятиях детского клуба:
☎ 20370411 (Николай), ✉ nk@balans.lv



SWIMMING

From 5 y.o.
Анита

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.
Светлана

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.
Екатерина

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.
Николай

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.



DANCE FOR KIDS

3-5 y.o.
Ольга

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!



Yoga & Meditation for Kids

From 4 y.o.
Агнесса

Агнесса сертифицированный инструктор Йоги и педагог с высшим образованием в сфере Востоковедения, Китайской медицины и медитации. Практикует и преподаёт Восточную оздоровительную гимнастику и Йогу более 10 лет. Обучалась в Китае, Гонг Конге и Непале. Занятия помогают обрести внутреннюю гармонию и снять напряжение, способствуют концентрации внимания. Дыхательные упражнения для укрепления иммунитета и улучшения общего развития.



FREESTYLE DANCE

4-12 y.o.
Vija

Vija Reisa – 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.