

+7 (916) 223 – 73 – 73
MyCityClub.ru
г.Троицк, Октябрьский пр-т,
д.19



СИТИ-КЛУБ

Центр городского досуга

НАШИ ЗАНЯТИЯ И МАСТЕРСКИЕ

МАМА
И МАЛЫШ

- ГКП (группа кратковременного пребывания)
- Маленькое чудо
- Бэби-йога
- Веселое творчество
- Курсы для беременных

ТВОРЧЕСТВО И РУКОДЕЛИЕ

- Конструирование и моделирование
- Арт-студия
- Вязание
- Мыловарение
- Косметика ручной работы
- Этнографический кружок
- Кукольная мастерская
- Мастерская декора
- Театральный кружок
- Флористика

ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРАЗДНИКОВ

- Психологическая консультация
- Сказочная арт-терапия
- «Скоро в школу»
- «Учусь на 5»
- ТРИЗ
- Занятия для детей с СДВГ и гиперактивностью
- Профорентация
- Мандала-терапия
- Психологический клуб «Обмен премудростями»
- Тренинги

ПСИХОЛОГИЯ

ЛОГОПЕД И
ДЕФЕКТОЛОГ

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Бодифлекс и Оксисайз
- Визаж
- Косметология

КУЛИНАРНАЯ
МАСТЕРСКАЯ

ЯЗЫКОВОЙ КЛУБ

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Занятия для малышей (1-3 года) с родителями

- Группа кратковременного пребывания (2-4 года) – без родителей
- Бэби-Йога (от 6 мес. до 2,5 лет с мамами)
- Маленькое чудо (1-3 и 3-4 года с мамами и папами)
- Веселое творчество (1,5-3 года с мамами)
- Группа раннего речевого развития (2-4 года)

Для малышей 3-4 лет

- Искусство цвета
- Маленькое чудо
- Сказочная арт-терапия

Для детей от 5 лет

- Конструирование и моделирование
- Сказочная арт-терапия
- «Искусство цвета» (до 9 лет)
- «Фантазеры»
- Декоративное искусство (от 6 лет)
- Этнографический кружок (4-7 лет)
- Батик (от 7 лет)
- ТРИЗ
- Кулинарная мастерская
- Театральный кружок
- Мыловарение
- «Скоро в школу» - психологическая подготовка к школе
- Основы дизайна интерьера и цветовосприятия
- Языковой разговорный клуб (от 10 лет)
- Учусь на отлично (от 7 лет)



ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

Для подростков от 12 лет

- Рисуночная мандала-терапия
- ТРИЗ
- Профориентация

Для взрослых и подростков от 12 лет

- Вязание
- Живопись
- Мыловарение
- Кукольная мастерская
- Флористические мастер-классы
- Интерьерный сувенир
- Батик
- Косметика своими руками
- Основы дизайна интерьера и цветовосприятия
- Кулинарная мастерская
- Языковой разговорный клуб
- Дыхательная гимнастика: бодифлекс и оксисайз
- Рисуночная и мандала-терапия
- Психологические встречи «Обмен премудростями»



Для взрослых

- Женский клуб
- Курсы для беременных « В ожидании малыша»

Разовые мероприятия

- Тематический отдых с мастер-классами
- Организация праздников



МАМА И МАЛЫШ

ВЕСЕЛОЕ ТВОРЧЕСТВО

- **1,5 -3 года вместе с родителями**
- Творческие занятия для самых маленьких. Работа ведется красками и смешанными техниками — краской и мелками, краской и пластилином, пластилином и гречкой, ватными палочками с краской, клеем с краской и другими креативными приемами.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «Маленькое чудо»

- **1-4 года вместе с родителями**
- Совместные развивающие занятия для малышек с родителями. На занятиях мы развиваем речь, моторику, произвольное внимание, память малыша, вместе учиться познавать мир. На занятиях родители получают ценные знания для самостоятельной помощи в развитии малыша.



ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ «Маленькое чудо»

• **2-5 лет**

• **Расписание группы «Маленькое чудо:»**

10:00—10:30 — Встреча детей, подготовка к занятиям

10:30 — 11:00 — Зарядка, активные игры на развитие координации движений, танцы

11:00 — 12:00 — Дополнительные занятия (арт-студия, сказкотерапия, этнографический кружок и др.)

12:00 — 12:30 — Перекус

12:30 — 13:00 — Английский язык, развитие речи, пополнение активного словарного запаса

13:00 — 13:30 — Развитие мелкой моторики (лепка, рисование, игры с крупами, аппликация, поделки из разнообразных материалов)

13:30 — 14:00 — Развитие игровых навыков (игры на развитие внимания, памяти, цветового восприятия, навыков конструирования и т. д.)



МАМА И МАЛЫШ

БЭБИ-ЙОГА

• 6 мес. - 2,5 года вместе с мамами

Бэби-йога – это комплекс упражнений на основе йоги в игровой форме, для восстановления мамы после родов, укрепления контакта с малышом, улучшения физического и эмоционального состояния малыша и мамы.



КУРСЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ «В ожидании малыша»

• для будущих мам

Темы курса:

- Самопомощь в разные периоды родов
- Родовое дыхание
- Психологические аспекты страха и боли при родах
- Восстановление после родов
- Уход за новорожденным
- Грудное вскармливание
- Сложности первых недель



ТВОРЧЕСТВО И РУКОДЕЛИЕ

КОНСТРУИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ

• 5-7 и 8-12 лет

На занятиях дети будут учиться планировать будущие модели, узнавать новое о технических свойствах, устройстве и работе механизмов, сначала создавать объекты и модели по образцу, а далее - самостоятельно. В программу входит создание моделей из многофункционального конструктора, бумаги и картона.



АРТ-СТУДИЯ

- **Искусство цвета.** Развитие цветовосприятия, фантазии, воображения и творческих способностей детей. **Дети 4-9 лет.**
- **Фантазёры.** Творческие занятия для детей с богатой фантазией, или наоборот, для тех, у кого фантазия не очень развита, и Вы хотели бы это исправить. **Дети 5-12 лет.**
- **Декоративное искусство.** Создание коллажей из ткани, зверюшек из ниток, плетение фенечек, работа с проволокой, плетение из фольги, бисера, вышивка, скрапбукинг, декупаж, мозаика и керамика, роспись по стеклу, посуде и пр. **Дети 6-12 лет.**
- **Батик.** Роспись по ткани жидкими красками и акрилом. На занятиях изучается холодный батик, свободная роспись, роспись по загустке, узелковый батик. **Дети 6-12 лет и взрослые.**



ТВОРЧЕСТВО И РУКОДЕЛИЕ

ВЯЗАНИЕ

- **взрослые и дети от 10 лет**
- Авторский курс обучения вязанию крючком (от простого шарфика, до ирландского кружева) позволяет научиться не только виртуозно владеть крючком, но и быть дизайнером вязаных изделий. За пару месяцев Вы научитесь вязать шляпы, шапки, сумки, юбки, болеро, тапочки и многое другое.



МАСТЕРСКАЯ ДЕКОРА

- **дети от 7 лет и взрослые с начальным уровнем подготовки**
- В курс занятий по рукоделию входит: кройка и шитье простых изделий, набойка на ткани, элементы пэчворка, валяние. На занятиях будем создавать предметы интерьера, элементы одежды, праздничные украшения, мягкие игрушки. Занятия позволят освоить основные приемы шитья, вышивки, основные стежки.

ЖИВОПИСЬ

- **взрослые**
- Этот курс для взрослых рассчитан на начинающих. В процессе работы Вы познакомитесь с основами композиции, правилами построения предметов, поэтапно пройдете весь цикл создания живописного натюрморта, освоите графические и живописные приемы.



ТВОРЧЕСТВО И РУКОДЕЛИЕ

ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ КРУЖОК

- **дети 4-8 лет**
- Цикл авторских занятий «Города России: история, культура, ремесло». На занятиях дети «побывают» в разных городах нашей страны, познакомятся с историей, культурой и ремеслом. Попробуют себя в качестве мастеров и ремесленников по изготовлению традиционных предметов культуры разных городов нашей страны: Тульских пряников, Дымковской игрушки, Хохломской росписи и научатся делать традиционные куклы и многое другое.



КУКОЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ

- **дети от 12 лет и взрослые**
- Здесь Вы научитесь делать кукол от формирования образа будущей игрушки до декорирования каждого элемента одежды. Вы получите навыки по созданию каркасов, туловища, ног и рук, лица и сможете последовательно собирать куклу, шить для нее одежду.

ФЛОРИСТИЧЕСКИЕ МАСТЕР-КЛАССЫ

- **дети и взрослые**
- Вы попробуете себя в качестве творца красоты, узнаете про флористическую моду и ее историю, окунетесь в мир ароматной флористики, а сотворенную красоту, с гордостью заберете домой! Есть возможность сделать занятие и для детей разного возраста: получится отличное групповое занятие на любую тему, или прекрасный



КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕР КЛАССЫ

- для детей
- для взрослых

Кулинарная мастерская Сити-клуба - это отличный способ провести время за увлекательным и вкусным занятием - готовкой! Здесь каждый сможет почувствовать себя шеф-поваром, узнать тонкости приготовления, секретные ингредиенты, особенности и техники, используемые в приготовлении разнообразных блюд. Не останется без внимания и очень важный аспект - эффектная и красивая подача блюда на стол. В конце всех ждет самое приятное - дегустация всего приготовленного за приятной беседой. Здесь Вы сможете задать дополнительные вопросы повару, поделиться впечатлениями, обсудить меню дальнейших мастер-классов.

ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ

- Взрослые и дети
- Тематические дни с рукодельными и кулинарными мастер-классами и игротеккой.
- Примеры тем: «Масленичный переполох», «Пасхальные традиции», «Цветочные фантазии», «Пиратская вечеринка»



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАЗДНИКОВ

• 3-4 лет; 5-7 лет; 7-12 лет

- Хотите провести День Рождения для ребенка или любой другой праздник весело, необычно и одновременно с пользой? Приходите в наш «Сити-клуб» и выбирайте программу на любой вкус! Программа Дня рождения у нас состоит из двух частей — творческий мастер-класс и работа аниматора. Такой подход позволяет ребятам не только прыгать и бегать, но и создать что-то своими руками, подключить фантазию, окунуться в мир искусства и созидания! Помимо впечатлений каждый из участников Дня рождения сможет забрать с собой получившуюся работу, которая будет храниться дома, как память о прошедшем мероприятии!
- Помимо стандартной программы возможно проведение авторского творческого квеста



ПСИХОЛОГИЯ

СКАЗОЧНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

- 4-6 лет

- Сказкотерапия – психологический метод, который в работе с детьми помогает перенести знания, содержащиеся в сказках, в реальную жизнь. С помощью сказкотерапии можно работать с такими проблемами как непослушание, капризы, сложности в общении со сверстниками, гиперактивность, различные страхи (темноты, одиночества и др.), развод родителей и многое другое. Мы совмещаем сказкотерапию с арт-терапией, т.к. воссозданные в творчестве знания лучше усваиваются.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

- 3-8 лет

- **Задачи занятий:**

- Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки.
- Научить ребенка расслабляться и снижать эмоциональное напряжение.
- Научить уважению прав окружающих людей, контролю собственных эмоций и поступков.
- Добиться у ребенка уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижения успехов в учебе и повседневной жизни.



ПСИХОЛОГИЯ



СКОРО В ШКОЛУ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

• 5-7 лет

- Развивающая программа для дошкольников «Скоро в школу». Основу системы составляют постепенно усложняющиеся задачи развития ребенка и их реализация с применением деятельностного подхода и интегративных принципов. Программа направлена на развитие мышления, памяти, внимания, воображения, познавательной активности, а так же на формирование психологической готовности к школе.

УЧУСЬ НА ОТЛИЧНО

• 7-12 лет

- На наших занятиях в уникальной игровой форме дети получают необходимый жизненный опыт, учатся алгоритмам работы с информацией, тренируют выдержку и моторную координацию. Развитие памяти, внимания и мышления встроено в интенсивное игровое взаимодействие, ведь как раз этого так не хватает современным детям.

ТРИЗ – ТЕОРИЯ РЕШЕНИЯ ИЗОБРЕТАТЕЛЬСКИХ ЗАДАЧ

• 5-6 лет; 7-9 лет; 10-12 лет

- ТРИЗ-педагогика учит детей творческому, изобретательскому, нестандартному мышлению. В основе ее лежит задача воспитания творческой личности, способной к саморазвитию и решению задач в разных областях.
- Пять основных принципов: открытость, деятельность, обратная связь, свобода выбора, идеальность.
- Занятия формируются согласно возрастным особенностям обучающихся

ЛОГОПЕД – ГРУППА РАННЕГО РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

- Диагностика и консультацию логопеда по вопросам речевого развития вашего ребенка. На наших занятиях мы будем работать над: формированием речевого слуха, развитием мелкой и крупной моторики, развитием артикуляционного аппарата малышей, расширением словарного запаса, пониманием речи, развитием фразовой речи.

ДЕФЕКТОЛОГ

- Диагностика и коррекционные занятия для детей с задержками психического развития, гиперактивностью и дефицитом внимания, нарушениями в сфере интеллекта, психики и речи.

ПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ «Обмен премудростями»

- **взрослые**
- Тематические встречи для тех, кто интересуется психологией под руководством опытного психолога. В расслабленной обстановке за чашечкой чая участники встреч будут знакомиться с разными направлениями в современной психологии. Тематика встреч разнообразна: семейная психология, составление генограммы, обиды и что с ними делать, конфликты, как их решать и многое другое.



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Тестирование с использованием методики «Профориентатор» и индивидуальное профконсультирование.

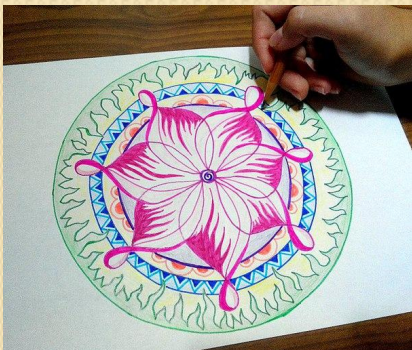
ТРЕНИНГИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- 7 причин — почему у меня нет денег?
- 7 причин — почему я не замужем?
- Терапевтический семинар «Расстановки по Б. Хеллингеру»
- Коррекция веса и др.



МАНДАЛА-ТЕРАПИЯ

- **взрослые и подростки**
- Создание мандалы имеет целебный эффект. Более всего данный метод полезен тем, кто хочет достигнуть гармонии с собой и внешним миром, духовного роста, саморазвития, самосовершенствования. Также мандала-терапия может быть полезна человеку, который испытывает эмоциональный дискомфорт, пребывает в болезненном или негативном психоэмоциональном состоянии, для получения оздоровительного эффекта и обретения спокойствия.



САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

БОДИФЛЕКС И ОКСИСАЙЗ

- **взрослые**
- **Дыхательная гимнастика**, эффективная для снижения веса. Это достаточно простой на вид статический комплекс упражнений, в сочетании с несколькими ступенями дыхания и позой, направленной на растяжение мышц и связок. Благодаря занятиям Ваше тело приобретает гибкость, стройность, а также Вы почувствуете подъем жизненных сил и улучшение настроения.



ВИЗАЖ

- **взрослые, подростки**
- **Темы занятий:** виды макияжа, подбор индивидуальной цветовой гаммы, средства декоративной косметики и инструменты, основы коррекции и моделирования лица, особенности макияжа глаз, виды стрелок и нанесения теней, макияж губ, коррекция бровей, создание своего индивидуального образа и др.

КОСМЕТОЛОГИЯ

- **взрослые, подростки**
- **Темы занятий:** определение типа кожи, правила применения косметики в соответствии с вашим типом кожи, характеристики и этапы проведения косметических процедур (массаж, механическая чистка лица, пилинг, маски), гимнастика и массаж лица, точечный массаж, эффективные средства для ухода за кожей лица из натуральных средств и др.

ЯЗЫКОВОЙ КЛУБ

• дети от 9 лет, взрослые

• **Английский язык**

• **Испанский язык**

Иностранные языки с разной долей заинтересованности учат все. Выучив грамматику и наработав словарный запас, многие в результате умеют читать на иностранном языке, теоретически знают, как строить фразы, но свободно говорить не могут. Языковой барьер портит всё! Но теперь есть выход! Приходите к нам на встречи языкового разговорного клуба!



Здесь Вы сможете в расслабленной обстановке за чашечкой чая или кофе обсудить всевозможные темы, связанные с историей, культурой, знаменитостями, модой, едой, достопримечательностями, прочими интересными фактами стран, говорящих на том или ином языке.

Расскажите, какой язык интересен Вам, и мы будем рады организовать встречи клуба на этом языке! Для более продвинутых пользователей, мы будем организовывать отдельные встречи, где обсуждения будут проходить в более активном темпе.

В программе встреч – просмотры видео, обсуждения, прослушивание и, по желанию, пение иностранных песен, игры, и даже приготовление национальных блюд на иностранном языке. Периодически мы будем устраивать тематические праздники, где каждый сможет почувствовать себя немного иностранцем!



ЖЕНСКИЙ КЛУБ



• взрослые

Женский клуб – это место для общения, где можно поделиться своими переживаниями, проблемами, мыслями и опытом, получить совет, поддержку, сопереживание, понимание того, что ты не одна. Ведь несмотря на то, что все люди разные, переживания и проблемы у многих людей схожи.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ ЭТО:

• Тематические встречи

чаепития с психологом, обсуждение таких тем как:

- семейные проблемы
- взаимопонимание с мужчинами
- самооценка
- недовольство своим телом
- самореализация
- детско — родительские отношения и др.

• Творческие встречи

Если вы еще не определились, что вам больше по душе: вышивка, валяние, декупаж или что-то еще, то мы дадим вам возможность попробовать все. При этом не нужно каждый раз искать специализированный магазин и тратить деньги на покупку материалов. В нашем клубе на мастер-классах вы можете попробовать себя в кулинарии, рисовании, вышивке, росписи по стеклу, визаже, стилистике, вязании, создании элементов интерьера и многом другом. Так же сможете поделиться с другими участниками своим мастерством в чем-либо и провести свой мастер-класс.



Больше информации о наших занятиях Вы сможете найти на нашем сайте: MyCityClub.ru

Для более подробной информации и записи на занятия звоните по телефону: **8(916) 223-73-73**

Приходите к нам за хорошим настроением! Ваш Сити-Клуб

