

Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 декабря 2018г.

Ост. Завод Слав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
9.00-10.30 Йога для Спины Начинающие Александра М.	08.00-9.30 Йога Начинающие Роза	запись на индивидуальные занятия	9.00-10.30 Йога для Спины Начинающие Александра М.	08.00-9.30 Йога Начинающие Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
10.30-11.30 Мама + Малыш 0+ Александра М. (запись)	10.00-11.00 Йога для Беременных Катя П. (запись)	10.00-11.30 Йога Начинающие Ольга В. (запись)	10.30-11.30 Йога Мама + Малыш 0+ Александра М. (запись)	10.00-11.00 Йога для Беременных Катя П. (запись)	9.00-10.00 Йога Йога на Мяче Мария К.	11.00-12.30 Йога Начинающие Света
запись на индивидуальные занятия	11.00-12.00 Йога Начинающие Катя П.	11.30-13.00 Йога для Старшего Возраста Ольга В. скидка 30% (запись)	запись на индивидуальные занятия	11.00-12.00 Йога Начинающие Катя П.	10.00-11.30 Йога Женский класс Начинающие Мария К.	12.30-14.00 Йога для Старшего Возраста Ольга В. скидка 30%
18.30-20.00 Йога для Спины Начинающие Андрей	17.30-18.30 Йога Динамическая Начинающие Катя Н.	18.30-20.00 Йога Женский класс Начинающие Мария К.	18.30-20.00 Йога для Спины Начинающие Андрей	17.30-18.30 Йога Динамическая Начинающие Катя Н.	12.00-14.00 Йога Усложненная + Медитация Мария К.	14.00-15.30 Йога для Спины Начинающие Ольга В.
20.00-21.30 Йога Начинающие Татьяна М	18.30-20.00 Йога Начинающие Катя Н.	20.00-21.00 Йога Йога на Мяче Мария К.	20.00-21.30 Йога Начинающие Татьяна М	18.30-20.00 Йога Начинающие Катя Н.	17.00-18.30 Йога для Зрения Начинающие Елена (запись)	запись на индивидуальные занятия

Зал Аэробики и Танцев

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
16.30-17.30 Pilates Mat Class Юлия С	10:00-11:00 Pilates Mat Class Юлия С	запись на индивидуальные занятия	16.30-17.30 Pilates Mat Class Юлия С	10:00-11:00 Pilates Mat Class Юлия С	запись на индивидуальные занятия	15.00 – 16.00 Стрейчинг Роза
19.00-20.00 Фитнес Аэробика кардио Юлия С	19.00-20:00 Фитнес Функциональный тренинг Анастасия	19.00-20.00 Калланетика Роза	19.00-20.00 Фитнес Аэробика кардио Юлия С	19.00-20:00 Фитнес Функциональный тренинг Анастасия	запись на индивидуальные занятия	16.00 – 17.00 Калланетика Роза
20.00-21.00 Калланетика Роза	20.00 – 21.00 Стрейчинг Роза	20.00 – 21.00 Стрейчинг Роза	20.00-21.00 Калланетика Роза	20.00 – 21.00 Стрейчинг Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	20:00-21:30 ДЗ Художественная студия 16+ Надежда К. (запись)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.30-20.00 ДЗ Художественная студия 16+ Надежда.К (запись)	запись на индивидуальные занятия

Тренажерный зал: Будние дни: с 10.00 до 21.00, Суббота, Воскресенье: с 10.00 до 18.00

Тренер тренажерного зала: Понедельник, Среда, Пятница 17:00-21:00.

Семинары, лекции, мастер класса, акции:

➤ 9 декабря Бесплатный мастер класс по «Йоге для Старшего возраста» с 12:30-14:00, Ольга Валитова, запись

Проводится Набор:

Продленка Разговорного Английского, 7-12 лет, будние дни с 13:00-18:00, 10 занятий – 4500р, 20 занятий - 7500р, в стоимость входят все занятия по расписанию

Программа: ежедневные занятия по разговорному английскому языку, выполнение школьных домашних заданий, просмотр развивающих фильмов на английском, настольные игры на логику, творчество и командную работу, подвижные игры, совместные обеды (оплач. отдельно), на продленке общение только на английском языке!

Телефон
20-31-10
www.molodost-khv.ru
@molodost_khv
Филиал в Центре
Комсомольская 62,
70-53-53

Детский Центр МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 декабря 2018г.

Ост. Завод Сплав, Памятник морякам, «Дальэлектрон» 9 этаж

От 3-6 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
17.30–18.15 ДЗ Развивающие занятия «Семь гномов» 4-5 лет Юлия С	17.30–18.15 ДЗ Развивающие занятия «Ломоносовская школа» 5-6 года Надежда К	17.30–18.15 ДЗ Шахматно – шашечный клуб 5-7 лет Юлия С (запись)	17.30–18.15 ДЗ Развивающие занятия «Семь гномов» 4-5 лет Юлия С	17.30–18.15 ДЗ Развивающие занятия «Ломоносовская школа» 5-6 года Надежда К	10.15–11.00 ДЗ Развивающие занятия «Семь гномов» 3-4 лет Юлия С	10.00–11.00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Полина (запись)
18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С	18.15–19.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Альвина	18.15–19.00 ЗТ Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия 5-7 лет Юлия С (запись)	18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С	18.15–19.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Альвина	11.00–11.45 ЗТ Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия 3-6 лет Юлия С	11.00–12.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Альвина
19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда К	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда К	19.00–20.00 ДЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда К	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-5 лет Полина	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда К	11.45–12.30 ДЗ ИЗО студия 3-6 лет Надежда К	12.00–13.00 ДЗ РОБОТО - ТЕХНИКА 5-7 лет Наталья (запись)
запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	20.00–20.45 ДЗ РОБОТО - ТЕХНИКА 5-7 лет Наталья (запись)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	12.30–13.30 ДЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия

От 7-12 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
14.30–16.00 ДЗ Мягкая Игрушка 7-12 лет Надежда К	15.00–16.00 ЗЙ АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	14.30–16.00 ДЗ Мягкая Игрушка 7-12 лет Надежда К	15.00–16.00 ЗЙ АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 ЗТ АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	9.00–10.00 ДЗ МЕНТАЛЬНАЯ Арифметика 7-10 года Света (запись)
16.00–17.00 ЗЙ Хип Хоп 7-12 лет Нюра (запись)	15.00–16.30 ДЗ ИЗО студия 7-12 лет Надежда К	16.00–17.00 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К	16.00–17.00 ЗЙ Хип Хоп 7-12 лет Нюра (запись)	15.00–16.30 ДЗ ИЗО студия 7-12 лет Надежда К	16.00–17.00 ЗТ КОБУ-ДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	10.00–11.00 ЗТ Танцевальная Акробатика 7-12 лет Альвина
16.00–17.30 ДЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	16.30–17.30 ЗТ Танцевальная студия Contemporary 7-12 лет Альвина	запись на индивидуальные и логопедические занятия	16.00–17.30 ДЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	16.30–17.30 ЗТ Танцевальная студия Contemporary 7-12 лет Альвина	14.30–16.00 ДЗ Шахматный клуб 7-12 лет Юлия С (запись)	11.00–12.00 ДЗ ИЗО студия 7-12 года Полина (запись)
17.30–18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	18.15–19.00 ДЗ РОБОТО - ТЕХНИКА 7-10 лет Наталья (запись)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	17.30–18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	18.15–19.00 ДЗ РОБОТО - ТЕХНИКА 7-10 лет Наталья (запись)	17.00–18.30 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К	12.00–13.00 ЗТ Танцевальная студия Contemporary 7-12 лет Альвина
запись на индивидуальные и логопедические занятия	16.30–17.30 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	16.30–17.30 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия

От 13-17 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
запись на индивидуальные и логопедические занятия	НАБОР ГРУППЫ 16.00–17.00 ЗТ Танцевальная студия Contemporary 13-17 лет Альвина	17.00–18.00 ЗЙ Молодёжная йога 13-17 лет Мария К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	НАБОР ГРУППЫ 16.00–17.00 ЗТ Танцевальная студия Contemporary 13-17 лет Альвина	15.30–16.30 ЗЙ Молодёжная йога 13-17 лет Мария К	17.00–18.30 ДЗ РОБОТО - ТЕХНИКА 11-16 лет Наталья (запись)

ДЗ – детский зал; ЗЙ – зал йоги; ЗТ – зал танцев, - выделено новое в расписании