Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ
Тихоокеанская 204 расписание с 1 ноябрь 2019г.

Ост. Завод Сплав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
9.00-10.30 ЗЙ **Йога для Спины** Начинающие Екатерина Р	08.00-9.30 ЗЙ Йога **Начинающие** Роза	08.30-10.00 ЗЙ **Йога для Спины** Начинающие Елена Л.	9.00-10.30 ЗЙ **Йога для Спины** Начинающие Екатерина Р	08.00-9.30 ЗЙ Йога **Начинающие** Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
10.30-11.30 ЗТ Йога **Мама + Малыш 0+** Алина С.	9.30-11.00 ЗЙ **Йога для Беременных** Екатерина Р. (запись)	10.00-11.30 ЗТ **Йога** Начинающие Ольга В.	10.30-11.30 ЗТ Йога **Мама + Малыш 0+** Алина С.	9.30-11.00 ЗЙ **Йога для Беременных** Екатерина Р. (запись)	9.00-10.00 **Йога** На мячах Мария К.	11.00-12.30 **Йога для Спины** Начинающие Ольга В.
11.30-13.00 ЗТ Йога **Женский класс** Начинающие Алина С.	11.00-12.30 ЗТ **Йога** Начинающие Екатерина Р	11.30-13.00 ЗТ **Йога для Старшего Возраста** Ольга В. **скидка 30%**	11.30-13.00 ЗТ Йога **Женский класс** Начинающие Алина С.	11.00-12.30 ЗТ **Йога** Начинающие Екатерина Р	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	17.30-19:00 Йога **Начинающие** Евгения	18.30-20.00 Йога **Женский класс** Начинающие Мария К.	18.30-20.00 **Йога для Спины** Начинающие Андрей	17.30-19:00 Йога **Начинающие** Евгения	12.00-14.00 Йога **Усложненная + Медитация** Мария К.	15.00-16.30 **Йога** Начинающие Екатерина Р.
20.00-21.30 Йога **Начинающие** Татьяна М.	19:00-20.30 Йога **Начинающие** Екатерина Р	запись на индивидуальные занятия	20.00-21.30 Йога **Начинающие** Татьяна М.	19:00-20.30 Йога **Начинающие** Екатерина Р	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
запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 **Pilates Mat Class** Юлия С.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 **Pilates Mat Class** Юлия С.	запись на индивидуальные занятия	14.30-16.00 **ДЗ** **Художественная студия 16+** Ольга В **скидка 30%** (запись)
16.30-17.30 **Pilates Mat Class** Юлия С.	запись на индивидуальные занятия	19.00-20.00 **Калланетика** Роза	16.30-17.30 **Pilates Mat Class** Юлия С.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	15.00 – 16.00 **Калланетика** Роза
19.00-20.00 **Фитнес Аэробика кардио** Юлия С.	19.00-20:00 **Леди Денс** Нюра	20.00 – 21.00 **Стрейчинг** Роза	19.00-20.00 **Фитнес Аэробика кардио** Юлия С.	19.00-20:00 **Леди Денс** Нюра	запись на индивидуальные занятия	16.00 – 17.00 **Стрейчинг** Роза
20.00-21.00 **Калланетика** Роза	20.00 – 21.00 **Стрейчинг** Роза	запись на индивидуальные занятия	20.00-21.00 **Калланетика** Роза	20.00 – 21.00 **Стрейчинг** Роза	запись на индивидуальные занятия	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 классы, акции:

Акция с 1 по 10 ноября при покупке абонемента на 8 и более занятий, 4 занятия «Разговорный английский» в подарок!

- **23 ноября Бесплатный мастер класс по «Соло-латина» 16:00-17:00, Полина Гридчина, запись**
- **8 ноября Бесплатный мастер класс по «Леди Денс» 19:00-20:00, Нюра Сивцева, запись**

Проводится Набор:

ПРОДЛЕНКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК «ЮНАЯ ЛЕДИ» 7-12 лет, будние дни с 13:30-18:30, 10 дней – 4500р, 20 дней - 7500р, в стоимость входят все занятия по расписанию (Питание – 200р/д)

Детский Центр МОЛОДОСТЬ
Тихоокеанская 204 расписание с 1 ноябрь 2019г.

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»** 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 **УЗ** **Развивающие занятия «Ломоносовская школа»** 5-6 года Надежда К.	17:30-18.15 **ДЗ** **Шахматно – шашечный клуб** 5-7 лет Юлия С.	17.30–18.15 **ДЗ** **Развивающие занятия «Семь гномов»** 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 **УЗ** **Развивающие занятия «Ломоносовская школа»** 5-6 года Надежда К.	10.15–11.00 **ДЗ** **Развивающие занятия «Семь гномов»** 3-5 лет Юлия С.	10.00–11.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 5-7 лет Полина
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.	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 **УЗ** **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 **УЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 5-7 лет Игорь
19.00–20.00 **УЗ** **Разговорный английский** Нач. уровень 6-10 лет Александра	запись на индивидуальные и логопедические занятия	19.00-20.00 **УЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 5-7 лет Игорь	19.00–20.00 **УЗ** **Разговорный английский** Нач. уровень 6-10 лет Александра	запись на индивидуальные и логопедические занятия	12.30–13.30 **УЗ** **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 (оплач. отдельно)	14.30–16.00 **ДЗ** **Мягкая Игрушка** 7-12 лет Надежда К.	15.00–16.00 **ЗЙ** **АЙКИДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 **ЗТ** **АЙКИДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	10.00–11.00 **ЗТ** **Танцевальная Акробатика** 7-12 лет Альвина
запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.30 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.00 **ДЗ** **Бисероплетение** 7-12 лет Надежда К.	Продленка 15:00-16:00 **ДЗ** **Английский язык** 7-10 лет Елена	15.00–16.30 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.00 **ЗТ** **КОБУ-ДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	11.00-12.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 года Полина
16.00-17.з30 **УЗ** **Шахматы и Логические игры** 7-12 лет Андрей	16.30–17.30 **ЗТ** **Танцевальная студия Contemporary** 7-12 лет Альвина	16.00-17.00 **УЗ** **Логические игры** 7-12 лет Юлия Т.	16.00-17.30 **УЗ** **Шахматы и Логические игры** 7-12 лет Андрей	16.30–17.30 **ЗТ** **Танцевальная студия Contemporary** 7-12 лет Альвина	16:00-17:00 **Соло-Латина** 7-12 лет Полина Г.	12.00–13.00 **ЗТ** **Танцевальная студия Contemporary** 7-12 лет Альвина
17.30-18.30 **ЗЙ** **Детская йога «Здоровые спинки»** 7-12 лет Андрей	Продленка 16.30–17.30 **ДЗ** **Бумагопластика** 7-12 лет Надежда К.	17.00-18.00 **ЗТ** **Детская йога «Здоровые спинки»** 7-12 лет Юлия Т.	17.30-18.30 **ДЗ** **Детская йога «Здоровые спинки»** 7-12 лет Андрей	Продленка 16.30–17.30 **ДЗ** **Бумагопластика** 7-12 лет Надежда К.	17.00–18.30 **ДЗ** **Бисероплетение** 7-12 лет Надежда К.	13.00-14.30 **ДЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 7-12 лет Игорь
19.00–20.00 **УЗ** **Разговорный английский** Нач. уровень 6-10 лет Александра	17:30-18:15 **ЗТ** **Хип-Хоп** 7-12 лет **Нюра**	18:15-19.00 **ДЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 7-10 лет Игорь	19.00–20.00 **УЗ** **Разговорный английский** Нач. уровень 6-10 лет Александра	17:30-18:15 **ЗТ** **Хип-Хоп** 7-12 лет **Нюра**	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	17.30–18.30 **ДЗ** **Английский язык** Сред. уровень 7-12 лет Оксана	17.00-18.00 **ЗЙ** **Молодёжная йога** 13-17 лет Мария К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия	17.30–18.30 **ДЗ** **Английский язык** Сред. уровень 7-12 лет Оксана	14.30-15.30 **ЗЙ** **Молодёжная йога** 13-17 лет Мария К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия

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