

# Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

## Тихоокеанская 204 расписание с 1 сентября 2020г.

Ост. Завод Сплав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

### Зал Йоги

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
запись на индивидуальные занятия	<b>Набор группы</b> 8.00-9.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	<b>Набор группы</b> 8.00-9.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
<b>9.00-10.30</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	<b>Набор группы</b> 9.30-11.00 <b>Йога для</b> <b>Беременных</b> Екатерина Р.	<b>Набор группы</b> 9.00-10.30 <b>Мягкая Йога</b> <b>Начинающие</b> Ольга В.	<b>9.00-10.30</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	<b>Набор группы</b> 9.30-11.00 <b>Йога для</b> <b>Беременных</b> Екатерина Р.	<b>9.00-11.30</b> <b>Йога</b> <b>Усложненная</b> Екатерина Р.	<b>Набор группы</b> 9.00-10.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Ольга В.
запись на индивидуальные занятия	<b>11.00-12.30</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	<b>11.00-12.30</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	<b>11.30-13.00</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия
<b>19.00-20.30</b> <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Татьяна М.	19.00-20.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	<b>19.00-20.30</b> <b>Йога</b> <b>Женский класс</b> Женя М.	<b>19.00-20.30</b> <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Татьяна М.	19.00-20.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

### Зал Аэробики и Танцев

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 <b>Pilates</b> <b>Mat Class</b> Юлия С.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 <b>Pilates</b> <b>Mat Class</b> Юлия С.	9.00 – 10.00 <b>Калланетика</b> Роза	запись на индивидуальные занятия
19.00-20.00 <b>Фитнес</b> <b>Аэробика</b> <b>кардио</b> Юлия С.	<b>19.00-20.00</b> <b>Танцевальная</b> <b>Аэробика</b> Моня	запись на индивидуальные занятия	19.00-20.00 <b>Фитнес</b> <b>Аэробика</b> <b>кардио</b> Юлия С.	<b>19.00-20.00</b> <b>Танцевальная</b> <b>Аэробика</b> Моня	10.00 – 11.00 <b>Стрейчинг</b> Роза	запись на индивидуальные занятия
20.00-21.00 <b>Калланетика</b> Роза	запись на индивидуальные занятия	20.00-21.00 <b>Стрейчинг</b> Роза	20.00-21.00 <b>Калланетика</b> Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

### Молодежные направления 13-17 лет

запись на индивидуальные занятия	<b>Набор группы</b> 18.00-19.00 ЗИ <b>Молодежная</b> <b>йога</b> <b>13-17 лет</b> Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	<b>Набор группы</b> 18.00-19.00 ЗИ <b>Молодежная</b> <b>йога</b> <b>13-17 лет</b> Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
----------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------------

**Администратор:** Будние дни: с 11.00 – 20.00, суббота с 10:00 – 16:00

**Тренажерный зал:** Будние дни: с 11.00 до 21.00, суббота с 10:00 – 16:00

➤ **Приглашаем детей 7-12 лет на продленку «Юная Леди» с**

**13:30 по 19:00 по будням, три секции в день, выездные**

**мероприятия, кулинарные мастер классы, полдник**

**выполнение домашних заданий. Скидка 10% до 10**

**сентября. Стоимость: 10 дней 6500, 20 дней 9500.**

Телефон  
**20-31-10**  
[www.molodost-khv.ru](http://www.molodost-khv.ru)  
@molodost\_khv  
Филиал в Центре  
Комсомольская 62,  
70-53-53

# Детский Центр МОЛОДОСТЬ

## Тихоокеанская 204 расписание с 1 сентября 2020г.

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.	<b>Набор группы</b> 17.30–18.15 УЗ Развивающие занятия «Ломоносовская школа» 5-6 года Надежда К.	<b>Набор группы</b> 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.	<b>Набор группы</b> 17.30–18.15 УЗ Развивающие занятия «Ломоносовская школа» 5-6 года Надежда К.	10.15–11.00 ДЗ Развивающие занятия «Семь гномов» 3-4 лет Юлия С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С.	<b>18.15–19.00 ЗТ</b> <b>Основы Современного Танца</b> 5-7 лет Моня	<b>Набор группы</b> 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.	<b>18.15–19.00 ЗТ</b> <b>Основы Современного Танца</b> 5-7 лет Моня	11.00–11.45 ЗТ Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия 3-6 лет Юлия С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда К.	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда К.	<b>Набор группы</b> 19.00–20.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда К.	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда К.	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда К.	11.45–12.30 ИЗО студия 3-6 лет Ольга В.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
<b>Набор группы</b> 19.30–20.15 УЗ Английский Начальный ур. 5-7 лет Александра	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	<b>Набор группы</b> 19.30–20.15 ДЗ Английский Начальный ур. 5-7 лет Александра	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия

### От 7-12 лет

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб	Вск
запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно).	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно).	<b>15.00–16.00 ДЗ</b> <b>Английский Начальный</b> 7-12 лет Мария	15.00–16.00 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно).	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12лет Надежда К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12лет Надежда К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12лет Надежда К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12лет Надежда К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12лет Надежда К.	16.00–17.00 КОБУ-ДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. хозяйства Андрей	<b>15.00–16.00 ДЗ</b> <b>Английский Начальный</b> 7-12 лет Мария	<b>15.00–16.00 ЗТ</b> Танцевальная студия Contemporary 7-12 лет Альвина	Продлёнка 15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. хозяйства Андрей	<b>15.00–16.00 ЗТ</b> Танцевальная студия Contemporary 7-12 лет Альвина	<b>Набор группы</b> <b>16.00–17.30 ДЗ</b> <b>Мягкая Игрушка</b> Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	<b>16.00–17.00 ДЗ</b> <b>ИЗО</b> 7-12 лет Надежда К.	<b>16.00–17.30 ДЗ</b> <b>Мягкая Игрушка</b> Надежда К.	16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	<b>16.00–17.00 ДЗ</b> <b>ИЗО</b> 7-12 лет Надежда К.	<b>Набор группы</b> <b>17.30–19.00 ДЗ</b> <b>Бисероплетение</b> 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	<b>17.00–18.15 ЗТ</b> <b>Хип Хоп</b> 7-12 лет Моня	<b>17.30–19.00 ДЗ</b> <b>Бисероплетение</b> 7-12 лет Надежда К.	17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	<b>17.00–18.15 ЗТ</b> <b>Хип Хоп</b> 7-12 лет Моня	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия
<b>Набор группы</b> <b>18.30–19.30 УЗ</b> <b>Мода и Красота + ЭКО Лайф</b> 7-12 лет Александра	<b>18.15–19.00 ДЗ</b> <b>Бумагопластика</b> 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	<b>Набор группы</b> <b>18.30–19.30 УЗ</b> <b>Мода и Красота + ЭКО Лайф</b> 7-12 лет Александра	<b>18.15–19.00 ДЗ</b> <b>Бумагопластика</b> 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия

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