

# Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

## Тихоокеанская 204 расписание с 1 июля 2021г.

Ост. Завод Слав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

### Зал Йоги

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
9.00-10.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	9.00-10.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	8.00-10.00 <b>Йога</b> Усложненная Екатерина Р.	11.30-13.00 <b>Йога для Спины</b> Начинающие Ольга В. (Запись)
Набор группы 11.30-13.00 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В.	11.00-12.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	10.00-11.30 <b>Йога для Спины</b> Начинающие Ольга В. (запись)	Набор группы 11.30-13.00 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В.	11.00-12.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	11.00-12.30 <b>Йога для Спины</b> Начинающие Ольга В.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	17.30-19.00 <b>Йога</b> Начинающие Михайлова Е. (запись)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
19.30-21.00 <b>Йога для Спины</b> Начинающие Нужная А.	19.00-20.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	19.00-20.30 <b>Йога Женский класс</b> Начинающие Михайлова Е.	19.30-21.00 <b>Йога для Спины</b> Начинающие Нужная А.	19.00-20.30 <b>Йога</b> Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

### Зал Аэробики и Танцев

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

### Молодежные направления 13-17 лет

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
запись на индивидуальные занятия	18.00-19.00 ЗЙ <b>Молодежная йога</b> 13-17 лет Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.00-19.00 ЗЙ <b>Молодежная йога</b> 13-17 лет Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

**Администратор летнее время** : Будние дни: с 13.00 – 20.00, суббота с 10:00 – 14:00

**Тренажерный зал**: Будние дни: с 10.00 до 21.00, суббота с 10:00 – 16:00, запись по телефону 8-914-771-50-07

➤ **Приглашаем детей 7-12 лет на продленку «Юная Леди»** с 13:30 по 19:00 по будням, три-четыре секции в день, кулинарные мастер классы, полдник выполнение домашних заданий. Стоимость: 10 дней 6500р, 20 дней 9500р.

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 июля 2021г.

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

От 3-6 лет

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
17.30–18.15 ДЗ <b>Развивающие занятия «Семь гномов»</b> 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ <b>Развивающие занятия «Ломоносовская школа»</b> 5-6 года Надежда К.	Набор группы 17:30-18.15 ДЗ <b>Шахматно – шашечный клуб</b> 5-7 лет Юлия С.	17.30–18.15 ДЗ <b>Развивающие занятия «Семь гномов»</b> 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ <b>Развивающие занятия «Ломоносовская школа»</b> 5-6 года Надежда К.	10.15–11.00 ДЗ <b>ИЗО студия</b> 3-6 лет Ольга В.	запись на индивидуальные и логопедические занятия.
18.15–19.00 ЗТ <b>Танцевальная ритмика</b> 3-5 лет Юлия С.	18.15–19.00 ЗТ <b>Основы Современного Танца</b> 5-7 лет Моня	Набор группы 18.15–19.00 ЗТ <b>Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия</b> 5-7 лет Юлия С.	18.15–19.00 ЗТ <b>Танцевальная ритмика</b> 3-5 лет Юлия С.	18.15–19.00 ЗТ <b>Основы Современного Танца</b> 5-7 лет Моня	11.00–11.45 ЗТ <b>Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия</b> 3-6 лет Юлия С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
<b>Набор группы 19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия</b> 3-5 лет Надежда К.	<b>19:00–20:00 ДЗ ИЗО студия</b> 3-6 лет Надежда К.	Набор группы 19.00–20.00 УЗ <b>Подготовка к Школе</b> 6-7 лет Надежда К.	<b>Набор группы 19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия</b> 3-5 лет Надежда К.	<b>19:00–20:00 ДЗ ИЗО студия</b> 3-6 лет Надежда К.	11.45–12.30 ДЗ <b>Развивающие занятия «Семь гномов»</b> 3-4 лет Юлия С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	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	15.30–16.30 <b>АЙКИДО</b> 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия о).	15.30–16.30 <b>АЙКИДО</b> 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 <b>АЙКИДО</b> 7-12 лет Роман (опл. отдельно).	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ <b>Выполнение Домашнего Задания</b> 7-12 лет Ольга В.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ <b>Выполнение Домашнего Задания</b> 7-12 лет Надежда К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ <b>Выполнение Домашнего Задания</b> 7-12 лет Надя	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ <b>Выполнение Домашнего Задания</b> 7-12 лет Ольга В.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ <b>Выполнение Домашнего Задания</b> 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.00 <b>КОБУ-ДО</b> 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 15.00–16.00 УЗ <b>МК по Кулинарии и Ведению дом. хозяйства</b> Андрей	15.00–16.00 ДЗ <b>Английский Начальный</b> 7-12 лет Екатерина	запись на индивидуальные и логопедические занятия.	Продлёнка 15.00–16.00 УЗ <b>МК по Кулинарии и Ведению дом. хозяйства</b> Андрей	15.00–16.00 ДЗ <b>Английский Начальный</b> 7-12 лет Екатерина	Набор группы 15.30–17.00 ДЗ <b>Мягкая Игрушка</b> Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
16.00-17.30 УЗ <b>Шахматы и Логические игры</b> 7-12 лет Андрей	16.00–17.00 ДЗ <b>ИЗО</b> 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.30 ДЗ <b>Мягкая Игрушка</b> Надежда К.	16.00-17.30 УЗ <b>Шахматы и Логические игры</b> 7-12 лет Андрей	16.00–17.00 ДЗ <b>ИЗО</b> 7-12 лет Надежда К.	<b>Набор группы 17.00–18.30 ДЗ Бисероплетение</b> 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
17.30-18.30 ЗЙ <b>Детская йога «Здоровые спинки»</b> 7-12 лет Андрей	17.00–18.15 ЗТ <b>Хип Хоп</b> 7-12 лет Моня	17.30–19.00 ДЗ <b>Бисероплетение</b> 7-12 лет Надежда К.	17.30-18.30 ЗЙ <b>Детская йога «Здоровые спинки»</b> 7-12 лет Андрей	17.00–18.15 ЗТ <b>Хип Хоп</b> 7-12 лет Моня	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия
запись на индивидуальные занятия	18.15–19.00 ДЗ <b>Бумагопластика</b> 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные занятия	18.15–19.00 ДЗ <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