

# Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

## Тихоокеанская 204 расписание с 1 октября 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> <b>Начинающие</b> Екатерина Р	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	9.00-10.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р	запись на индивидуальные занятия	8.00 -10.00 <b>Йога</b> <b>Усложненная</b> Екатерина Р	11.30-13.00 <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Ольга В. (запись)
11.30-13.00 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В. (запись)	11.00-12.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р	10.00-11.30 <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Ольга В	11.30-13.00 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В. (запись)	11.00-12.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р	<b>10.00-11.30</b> <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Наталья Б.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	17.30-19.00 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Михайлова Е. (запись)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	<b>11.30-13.00</b> <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Ольга В.	запись на индивидуальные занятия
19.30-21.00 <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Юлия К.	19.00-20.30 <b>Йога</b> <b>Начинающие</b> Екатерина Р	19.00-20.30 <b>Йога Женский класс</b> <b>Начинающие</b> Михайлова Е.	19.30-21.00 <b>Йога для Спины</b> <b>Начинающие</b> Юлия К.	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
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</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	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</b> <b>йога</b> <b>13-17 лет</b> Екатерина Р	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.00-19.00 ЗЙ <b>Молодежная</b> <b>йога</b> <b>13-17 лет</b> Екатерина Р	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

**Администратор летнее время** : Будние дни: с 13.00 – 20.00, суббота с 10:00 – 15:00

**Тренажерный зал**: Будние дни: с 10.00 до 21.00, суббота с 10:00 – 15:00, **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 октября 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 Развивающие занятия «Семь гномов» 3-5 лет Юлия С	17.30–18.15 УЗ Подготовка к школе 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 Подготовка к школе 5-6 года Надежда К.	10.15–11.00 ДЗ ИЗО студия 3-6 лет Ольга В.	запись на индивидуальные и логопедические занятия.
18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С	18.15–19.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Моня	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 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 3-6 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 Надежда К.	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-6 лет Надежда К.	11.45–12.30 ДЗ Развивающие занятия «Семь гномов» 3-5 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	11.45–13.00 УЗ Подготовка к школе 5-7 года Надежда К.	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 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия о).	15.30–16.30 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.30–16.30 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно).	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12 лет Ольга В.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12 лет Ирина Васильевна	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12 лет Ирина Васильевна	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12 лет Ольга В.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания 7-12 лет Ирина Васильевна	16.00–17.00 КОБУ-ДО 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Продлёнка 15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Андрей	15.00–16.00 ДЗ Английский Начальный 7-12 лет Екатерина	15.00–16.00 УЗ Актерское мастерство Полина	Продлёнка 15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Андрей	15.00–16.00 ДЗ Английский Начальный 7-12 лет Екатерина	14.00–15.30 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	16.00–17.00 ДЗ ИЗО 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.30 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда К.	16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей	16.00–17.00 ДЗ ИЗО 7-12 лет Надежда К.	15.30–17.00 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда К.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
16.00-17.00 УЗ Актерское Мастерство 7-12 лет Полина	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Моня	17.30–19.00 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К.	Набор группы 16:00–17.30 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Ольга В.	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Моня	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия
17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия	17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 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