

Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 февраля 2023г.

Ост. Завод Слав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
9.00-10.30 Йога Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	10.00-11.30 Йога Мягкая Ольга В. (запись)	9.00-10.30 Йога Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	8.00 -10.00 Йога Усложненная Екатерина Р.	10.00-11.30 Йога Мягкая Ольга В. (запись)
запись на индивидуальные занятия	11.00-12.30 Йога Начинающие Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	11.00-12.30 Йога Начинающие Екатерина Р.	11.30-13.00 Йога для Спины Начинающие Алла А.	запись на индивидуальные занятия
18.30-19.30 Йога Начинающие Алла А.	запись на индивидуальные занятия	17.30-19.00 Йога Начинающие Елизавета (запись)	18.30-19.30 Йога Начинающие Алла А.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
19.30-21.00 Йога для Спины Начинающие Екатерина Р.	19.00-20.30 Йога Начинающие Екатерина Р.	19.00-20.30 Йога Женский класс Начинающие Алла А.	19.30-21.00 Йога для Спины Начинающие Екатерина Р.	19.00-20.30 Йога 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 Стретчинг Роза	запись на индивидуальные занятия	9.00-10.00 Стретчинг Роза Б.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	9.00 – 10.00 Калланетика Роза Б.	запись на индивидуальные занятия
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.	10.00 – 11.00 Стретчинг Роза Б.	запись на индивидуальные занятия
19.00-20.00 Фитнес Аэробика кардио Юлия С	запись на индивидуальные занятия	19.00-20.00 Стретчинг Роза Б.	19.00-20.00 Фитнес Аэробика кардио Юлия С	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
20.00-21.00 Калланетика Роза Б.	запись на индивидуальные занятия	20.00-21.00 Калланетика Роза Б.	запись на индивидуальные занятия	20.00-21.00 Стретчинг Роза Б.	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 Молодежная йога 13-17 лет Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.00-19.00 ЗЙ Молодежная йога 13-17 лет Екатерина Р.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

Администратор: 10:00 – 20:00, суббота с 10:00 – 16:00

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 Легенда» 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
@molodost_khv
Филиал в Центре
Комсомольская 62,
70-53-53

Детский Центр МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 февраля 2023г.

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 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 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 Мария С.	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 Мария С.	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 Мария С.	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.	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 УЗ Развивающее занятие 3-6 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
Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина Васильевна	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина Васильевна	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина Васильевна	13.00-14.00 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Алла А.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
Для продлёнки 15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Андрей Т.	15.00–16.00 ДЗ Художественная Студия Продвинутой 10-15 лет Надежда К.	15.00–16.00 УЗ Мода и красота Надежда К. Виктория С.	15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Андрей Т.	15.00–16.00 ДЗ Художественная Студия Продвинутой 10-15 лет Надежда К.	14.00–15.30 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные занятия
16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей Т.	15.00–16.00 ДЗ Английский Начальный 7-12 лет Екатерина П.	16.00–17.30 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда К.	16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Андрей Т.	15.00–16.00 УЗ Английский Начальный 7-12 лет Екатерина П.	15.30–17.00 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда К.	запись на индивидуальные занятия
16.00–17.30 ДЗ Иллюстрация на планшете 10-15 лет Елена С.	16.00–17.00 ДЗ Художественная Студия Начальная 7-12 лет Надежда К.	17.30–19.00 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда К.	16.00–17.30 ДЗ ДПИ Декоративно-прикладное искусство 10-15 лет Надежда К.	16.00–17.00 ДЗ Художественная Студия Начальная 7-12 лет Надежда К.	15:30–16:30 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия
17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей Т.	16.00–17.00 ДЗ Английский Продвинутой 7-12 лет Екатерина П.	19:00-20:00 Робототехника 7-12 лет Александр	17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Андрей Т.	16.00–17.00 УЗ Английский Продвинутой 7-12 лет Екатерина П.	17:00-18:00 Робототехника 7-12 лет Александр	запись на индивидуальные и логопедические занятия
запись на индивидуальные занятия	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Мария С.	запись на индивидуальные занятия	15.30–16.30 АЙКИДО 7-12 лет Роман (опл. отдельно)	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Мария С.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия
запись на индивидуальные занятия	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда К.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия

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