

Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 ноября 2023г.

Ост. Завод Слав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
7.00-8.00 Йога для спины Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	7.00-8.00 Йога для спины Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
8.00-9.00 Дыхание и Медитация Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	9.00-10.30 Йога Начинающие Максим Н.	8.00-9.00 Дыхание и Медитация Максим Н.	9.00-10.30 Йога Начинающие Алла А.	9.00 -10.30 Йога Усложненная Анжела К.	10.00-11.30 Йога Мягкая Ольга В.
9.00-10.30 Йога Начинающие Алла А.	11.00-12.30 Йога Начинающие Максим Н.	10.30-11.30 Дыхание и Медитация Максим Н.	11.00-12.30 Йога Начинающие Максим Н.	11.00-12.00 Динамическая йога Начинающие Максим Н.	10.30-12.00 Йога для Спины Начинающие Анжела К.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	17.30-19.00 Йога Начинающие Елизавета М. (запись)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	17.00-18.30 Йога Начинающие Алла А.	запись на индивидуальные занятия
19.30-21.00 Йога для Спины Начинающие Андрей Т.	19.00-20.30 Йога Начинающие Максим Н.	19.00-20.30 Йога Женский класс Начинающие Алла А. (запись)	19.30-21.00 Йога для Спины Начинающие Максим Н.	19.00-20.30 Йога Начинающие Максим Н.	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 Б.	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 Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.00-19.00 ЗЙ Молодежная йога 13-17 лет Максим Н.	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 Леги»** 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 ноября 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.	16.00–17.00 ДЗ Английский язык 4-6 лет Екатерина П.	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.	16.00–17.00 ДЗ Английский язык 4-6 лет Екатерина П.	10.15–11.00 УЗ Развивающее занятие 3-6 лет Юлия С.	11.00–12.00 УЗ Художественная Студия сказкотерапия 5-7 лет Полина О. (запись)
18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ Подготовка к школе 5-6 года Надежда Х.	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.	17.30–18.15 УЗ Подготовка к школе 5-6 года Надежда Х.	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 Х.	18.15–19.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Мария С.	19.00–20.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	19.00–20.00 ДЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда Х.	18.15–19.00 ЗТ Основы Современного Танца 5-7 лет Мария С.	11.45–12.30 ДЗ ИЗО студия 3-6 лет Мария С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
20.00–21.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	19:00–20:00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные и логопедические занятия	20.00–21.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	19:00–20:00 ДЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда Х.	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 Виктория С.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина К.	Продлёнка 13.30–15.00 ДЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	запись на индивидуальные занятия	12.00–13.30 УЗ Художественная Студия сказкотерапия 7-12 лет Полина О. (запись)
15.00–16.30 УЗ Художественная Студия сказкотерапия 7-12 лет Полина О.	15.00–16.00 ДЗ Художественная Студия Продвинутая 10-15 лет Надежда Х.	15.00–16.00 УЗ Мода и красота Надежда Х. Виктория С.	15.00–16.00 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Ирина К.	15.00–16.00 ДЗ Художественная Студия Продвинутая 10-15 лет Надежда Х.	14.00–15.30 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия
16.30-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Алла А.	15.00–16.00 ДЗ Английский Начальный 7-10 лет Екатерина П.	16.00–17.30 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда Х.	16.00-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Алла А.	15.00–16.00 ДЗ Английский Начальный 7-10 лет Екатерина П.	15.30–17.00 ДЗ Мягкая Игрушка Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия
17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Алла А.	16.00–17.00 ДЗ Художественная Студия Начальная 7-10 лет Надежда Х.	17.30–19.00 ДЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда Х.	17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Алла А.	16.00–17.00 ДЗ Художественная Студия Начальная 7-10 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия.	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Мария С.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Мария С.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	18.15–19.00 ДЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

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