

Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ

Тихоокеанская 204 расписание с 1 декабря 2023г.

Ост. Завод Слав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
запись на индивидуальные занятия	7.00-8.30 Йога для спины Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	7.00-8.30 Йога для спины Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	8.00-9.00 Дыхание и Медитация Максим Н.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	11.00-12.30 Йога Начинающие Максим Н.	9.00-10.30 Йога Начинающие Максим Н.	11.00-12.30 Йога Начинающие Максим Н.	9.00-10.30 Йога Начинающие Алла А.	9.00 -10.30 Йога Усложненная Максим Н.	10.00-11.30 Йога Мягкая Ольга В.
9.00-10.30 Йога Начинающие Алла А.	запись на индивидуальные занятия	10.30-11.30 Дыхание и Медитация Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	11.00-12.00 Динамическая йога Начинающие Максим Н.	10.30-12.00 Йога для Спины Начинающие Марина М.	15.30 -17.00 Йога Усложненная Максим Н.
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.	17.00-18.00 Дыхание и Медитация Максим Н.
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 декабря 2023г.

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

От 3-6 лет

Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вск
17.30–18.15 УЗ Развивающие занятия 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ Подготовка к школе 5-6 года Надежда Х.	17.30-18.15 ЗТ Шахматно – шашечный клуб 5-7 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ Развивающие занятия 3-5 лет Юлия С.	17.30–18.15 УЗ Подготовка к школе 5-6 года Надежда Х.	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 УЗ Английский язык 5-7 лет Екатерина П. (запись)	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 УЗ Английский язык 5-7 лет Екатерина П. (запись)	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
18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С.	19:00–20:00 УЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда Х.	19.00–20.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	18.15–19.00 ЗТ Танцевальная ритмика 3-5 лет Юлия С.	19:00–20:00 УЗ ИЗО студия 5-7 лет Надежда Х.	11.45–12.30 ДЗ ИЗО студия УЗ 3-6 лет Мария С.	запись на индивидуальные и логопедические занятия
19.00–20.00 УЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	19.00–20.00 УЗ ИЗО студия 3-5 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия
20.00–21.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	20.00–21.00 УЗ Подготовка к Школе 6-7 лет Надежда Х.	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 УЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	Продлёнка 13.30–15.00 УЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	Продлёнка 13.30–15.00 УЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина К.	Продлёнка 13.30–15.00 УЗ Выполнение Домашнего Задания Ирина К.	Продлёнка 13.30–15.00 УЗ Выполнение Домашнего Задания Виктория С.	запись на индивидуальные занятия	12.00–13.30 УЗ Художественная Студия сказкотерапия 7-12 лет Полина О. (запись)
15.30–16.30 УЗ Художественная Студия сказкотерапия 7-12 лет Полина О.	15.00–16.00 УЗ Английский Начальный 7-10 лет Екатерина П.	15.00–16.00 УЗ Мода и красота Надежда Х. Виктория С.	15.30–16.30 УЗ МК по Кулинарии и Ведению дом. Хозяйства Ирина К.	15.00–16.00 УЗ Английский Начальный 7-10 лет Екатерина П.	14.00–15.30 УЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия
16.30-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Алла А.	16.00–17.00 УЗ Художественная Студия Начальная 7-10 лет Надежда Х.	16.00–17.30 УЗ Мягкая Игрушка Надежда Х.	16.30-17.30 УЗ Шахматы и Логические игры 7-12 лет Алла А.	16.00–17.00 УЗ Художественная Студия Начальная 7-10 лет Надежда Х.	15.30–17.00 УЗ Мягкая Игрушка Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия
17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Алла А.	17.00–18.15 ЗТ Хип Хоп 7-12 лет Мария С.	17.30–19.00 УЗ Бисероплетение 7-12 лет Надежда Х.	17.30-18.30 ЗЙ Детская йога «Здоровые спинки» 7-12 лет Алла А.	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 УЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	18.15–19.00 УЗ Бумагопластика 7-12 лет Надежда Х.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

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