

Расписание групповых уроков Детского центра с 1,2 до 15 лет

с 16 ноября по 22 ноября

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Время	суббота	воскресенье
9:30				CYCLE BASIC 45 13-15 л. ✓				
10:00	Latino 55' ✓ 13-15 л. №1			Functional 55' ✓ 13-15 л. №1		10:00	Умный малыш 40' 1,2,3 №3	
10:10		Умный малыш 40' 1,2,3 №3				11:00	Здоровая спина и ножки 30' 3-5 л. №3	Игротека (фитнес) 30' 3-5 л. №2
11:00	Здоровый малыш 40' 1,2-3 л. №3			Фитнес малыш 40' 1,2-3 л. №3		11:00	Самооборона 45' 6-12 л. Алексей №2	Хореография 55' 6-12 л. Надежда СПТ
	Умняшки 30' 3-5 л. АС	Умелые ручки 30' 3-5 л. АС	Игротека (развивающее) 30' 3-5 л. АС	Умняшки 30' 3-5 л. АС	Умелые ручки 30' 3-5 л. АС	12:00	ТАЕКВОН-ДО 55' Р ! смеш Дмитрий №2	
11:30	Ловкачи 30' 3-5 л. №3	Здоровая спина и ножки 30' 3-5 л. №3	Ритмика 30' 3-5 л. №3	Здоровая спина и ножки 30' 3-5 л. №3	Ловкачи 30' 3-5 л. №3	12:00	Крепкая спина 45' 6-8 л. №3	Подвижные игры 45' 6-8 л. №2
12:00	Развивашки 30' Р ! 3-4 л. Алина ДК		Птица-говорун 30' Р ! 3-5 л. Виолетта ДК	Развивашки 30' Р ! 3-4 л. Алина ДК	Птица-говорун 30' Р ! 3-5 л. Виолетта ДК	13:00	Strong Spine 45' 13-15 л. №3	
				Aerobics ✓ 13-15 л. №1		13:00	Фитнес mix 45' 6-12 л. №4	Функциональный тренинг 45' 9-12 л. №3
12:30	Лепка 30' Р 3-5 л. Воспитатель АС	Лепка 30' Р 3-5 л. Воспитатель АС	Лепка 30' Р 3-5 л. Воспитатель АС	Лепка 30' Р 3-5 л. Воспитатель АС	Лепка 30' Р 3-5 л. Воспитатель АС	14:00	Подвижный спорт 45' 9-12 л. №3	
13:00			Latino 55' ✓ №1			14:00	Yoga 45' 13-15 л. №5 дальний	Bosu 45' 13-15 л. №4
14:00							Dance mix 55' ✓ 13-15 л. №4	
15:00	Худ. Гимн 55' Р ! 8-9 л. Татьяна №1				Худ. Гимн 55' Р ! 8-9 л. Татьяна №1			
16:00	Худ. Гимн 55' Р ! 10-12 л. Татьяна №1				Худ. Гимн 55' Р ! 10-12 л. Татьяна №1			
17:00	Functional 45' 13-15 л. №3					 АТЛЕТЫ ! Секцию можно посетить без покупки клубной карты! Приводите своих друзей!*		
	Худ. Гимн 55' Р ! 13-18 л. Татьяна №1		Единоборства 45' 6-8 л. №2		Худ. Гимн 55' Р ! 13-18 л. Татьяна №1			
	Bosu 45' 9-12 л. №4		Здоровая спина 45' 6-12 л. №3	Bosu 45' 9-12 л. №4	Танцы 45' 13-15 л. №4			
17:30		Pilates 55' Р 6-15 л. Надежда №5 дальний						
17:45	Единоборства 45' 9-12 л. №2	Strong Spine 45' 13-15 л. №3	Yoga 45' 13-15 л. №5 дальний	Functional 45' 13-15 л. №1	Спортсмен 45' 6-8 л. №4			
	Здоровая спина 45' 9-12 л. №3	Координационная гимнастика 45' 6-8 л. №1	Спортсмен 45' 6-8 л. №3	Yoga 45' 9-12 л. №3	Танцы 45' 9-12 л. №5 дальний			
			ТАЕКВОН-ДО 55' Р ! смеш Дмитрий №2	Планета поделок 30' 6-8 л. АС				
18:00	Бокс 55' Р ! от 6 л. Тигран Ринг	Акробатика 55' Р ! 5-15 л. Настя №2	Бокс 55' Р ! от 6 л. Тигран Ринг	Акробатика 55' Р ! 5-15 л. Настя №2			 РАЗВИВАШКИ! Секцию можно посетить без покупки клубной карты!	
	АТЛЕТЫ 55' Р ! от 10 л. Азот МТЗ							
18:30	ТАЕКВОН-ДО 55' Р ! смеш Дмитрий №2	Знайка 30' 3-5 л. АС	Dance energy 55' Р ! от 5 л. Надежда №3	АТЛЕТЫ 55' Р ! от 10 л. Азот МТЗ	ТАЕКВОН-ДО 55' Р ! смеш Дмитрий №2			
	Подвижные игры 45' 6-8 л. №3	Танцы 45' 6-8 л. №5 дальний	Cycle 45' 13-15 л.	Гимнасты 45' 6-8 л. №5 дальний	Fly Yoga 55' Р ! от 5 л. Ира Г. ЯС			
	Умелые ручки 30' 3-5 л. АС	Функциональный тренинг 45' 9-12 л. №3		Ловкачи 30' 3-5 л. №3	Bosu 45' 13-15 л. №4			
19:00	Ритмика 30' 3-5 л. СПТ	Птица-говорун 30' Р ! 3-5 л. Виолетта ДК		Умняшки 30' 3-5 л. АС				
		Самбо 55' Р ! от 4 л. Алексей №2		Самбо 55' Р ! от 4 л. Алексей №2				
19:15				Pilates 55' Р 6-15 л. Надежда №5 дальний		 Самбо! Секция и персональные тренировки для детей и подростков. Данную секцию можно посетить без покупки клубной карты! *Подробности у сервис-консультантов и по тел. 8-495-981-42-42		
19:30				Upper body 55' ✓ 13-15 л. №1				

! Секционное занятие, оплачивается дополнительно
 Р Коммерческий урок, оплачивается дополнительно

! Дети допускаются на урок строго по возрасту
 ✓ Уроки взрослых групповых программ

АС - детская студия; ДК - детский класс; ЗВЕ - зал вост. единоборств; залы № 1, 2, 3 - 2 этаж; зал № 4 - 4 этаж, № 5 - балкон