

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

с 23 ноября по 29 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		Flex 55' ✓ 13-15 Л №4	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
11:00	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 Амитрий №2	
11:30	CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 Л					12:00	Крепкая спина 45' 6-8 Л №3	Подвижные игры 45' 6-8 Л №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	13:00	Strong Spine 45' 13-15 Л №3	
12:00	Развивашки 30' Р 3-4 Л Алина АК		Птица-говорун 30' Р 3-5 Л Виолетта АК	Развивашки 30' Р 3-4 Л Алина АК	Птица-говорун 30' Р 3-5 Л Виолетта АК	13:00	Фитнес mix 45' 6-12 Л №4	Функциональный тренинг 45' 9-12 Л №3
12:30				Aerobics ✓ 13-15 Л №1		14:00	Подвижный спорт 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	Yoga 45' 13-15 Л №5 дальний	Bosu 45' 13-15 Л №4
13:00			Latino 55' ✓ №1		CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 Л	14:00	Dance mix 55' ✓ 13-15 Л №4	
14:00						15:00		Flex 55' ✓ 13-15 Л №1
15:00	Худ. Гимн 55' Р 6-9 Л Татьяна №1	Functional 45' ✓ 13-15 Л №4			Худ. Гимн 55' Р 6-9 Л Татьяна №1			
16:00	Худ. Гимн 55' Р 9-12 Л Татьяна №1				Худ. Гимн 55' Р 9-12 Л Татьяна №1			
17:00	Functional 45' 13-15 Л №3					 <p>АТЛЕТЫ ! Секцию можно посетить без покупки клубной карты! Приводите своих друзей!</p>		
17:00	Худ. Гимн 55' Р 12-16 Л Татьяна №1		Единоборства 45' 6-8 Л №2		Худ. Гимн 55' Р 12-16 Л Татьяна №1			
17:00	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	 <p>Секцию можно посещать без покупки клубной карты!</p>		
17:45	Здоровая спина 45' 9-12 Л №3	Координационная гимнастика 45' 6-8 Л №1	Спортсмен 45' 6-8 Л №3	Подвижный спорт 45' 9-12 Л №3	Танцы 45' 9-12 Л №5 дальний			
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				
18:00	ТАЕКВОН-ДО 55' Р от 10 Л Азат МТЗ	Знайка 30' 3-5 Л АС	Dance energy 55' Р от 5 Л Надежда №3	АТЛЕТЫ 55' Р от 10 Л Азат МТЗ	ТАЕКВОН-ДО 55' Р смеш Амитрий №2			
18:30	Подвижные игры 45' 6-8 Л №3	Танцы 45' 6-8 Л №5 дальний	Cycle 45' 13-15 Л	Фитнес mix 45' 6-8 Л №5 дальний		 <p>Самбо! Секция и персональные тренировки для детей и подростков. Данную секцию можно посещать без покупки клубной карты! *Подробности у сервис-консультантов и по тел. 8-495-981-42-42</p>		
18:30	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		Птица-говорун 30' Р 3-5 Л Виолетта АК		Умняшки 30' 3-5 Л АС				
19:00		Самбо 55' Р от 4 Л Алексей №2						
19:15	Здоровая спина и ножки 30' 3-5 Л СПТ	Bosu 45' 13-15 Л СПТ		Самбо 55' Р от 4 Л Алексей №2				
19:30			Dance mix 55' ✓ 13-15 Л №3					
20:00					CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 Л			
20:30	Akuna Fitness 55' ✓ 13-15 Л №4		Functional 45' ✓ 13-15 Л №1					

! Секционное занятие, оплачивается дополнительно
Р Коммерческий урок, оплачивается дополнительно
АС - детская студия; АК - детский класс; ЗВЕ - зал вост. единоборств; залы № 1, 2, 3 - 2 этаж; зал № 4 - 4 этаж, № 5 - балкон

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