

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

с 11 по 17 января

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			Самооборона 45' 6-12 л. Алексей №2	
	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	
	CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 л.						Крепкая спина 45' 6-8 л. №3	Подвижные игры 45' 6-8 л. №2
11:30	Ловчачи 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	Ловчачи 30' 3-5 л. №3	13:00	Strong Spine 45' 13-15 л. №3	
12:00	Развивашки 30' Р ! 3-4 л. Алина ДК			Развивашки 30' Р ! 3-4 л. Алина ДК			Фитнес mix 45' 6-12 л. №2	Функциональный тренинг 45' 9-12 л. №3
				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		Yoga 45' 13-15 л. №5 дальний	Bosu 45' 13-15 л. №4
13:00			Latino 55' ✓ №1		CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 л.		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 55' ✓ 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>  <p>РАЗВИВАШКИ! Секцию можно посещать без покупки клубной карты!</p>  <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>		
	Худ. Гимн 55' Р ! 12-16 л. Татьяна №1		Единоборства 45' 6-8 л. №2		Худ. Гимн 55' Р ! 12-16 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			
18:00			ТАЕКВОН-ДО 55' Р ! смеш. Дмитрий №2	Планета поделок 30' 6-8 л. АС				
	АТЛЕТЫ 55' Р ! от 10 л. Азат 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. Азат 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. ИС			
	Умелые ручки 30' 3-5 л. АС	Функциональный тренинг 45' 9-12 л. №3		Ловчачи 30' 3-5 л. №3	Bosu 45' 13-15 л. №4			
19:00	Ритмика 30' 3-5 л. СПТ			Умняшки 30' 3-5 л. АС				
		Самбо 55' Р ! от 4 л. Алексей №2		Самбо 55' Р ! от 4 л. Алексей №2				
19:15		Bosu 45' 13-15 л. СПТ		Pilates 55' Р 6-15 л. Надежда №5 дальний				
19:30			Dance mix 55' ✓ 13-15 л. №3		Step1 55' ✓ 13-15 л. №1			
20:00					CYCLE BASIC 45 ✓ 13-15 л.			
20:30	Zumba 55' ✓ 13-15 л. №4		Functional 55' ✓ 13-15 л. №1					

! Секционное занятие, оплачивается дополнительно
Р Коммерческий урок, оплачивается дополнительно
АС - детская студия; ДК - 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