** LAISVALAIKIO CENTRAS ŠEIMAI**

**PAMOKŲ IR TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS. 2018-2019 SEZONAS**

**IKIMOKYKLINUKAMS**

* **Baleto studija "UOGA" Mokytoja JEKATERINA.** Lankymo grafikas: I, III 17.15 II a. D.S; V 18.15 II a M.S.
* **Šokio ir gimnastikos pradžiamokslio grupė (3-4 m.). Mokytoja INETA.** Lankymo grafikas: II, IV 17.15 I a. M.S; V 18.15, I a. B.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: I, III 18.00 II a. M.S; V 18.15 I a. B.S.
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS.** Lankymo grafikas: I, III 19.00 II a. M.S; V 18.15 I a. B.S.
* **Gatvės šokio grupė. Treneris EIMIS.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00 II a. M.S; V 16.45 I a. S.S.
* **Muzikos studija."Garsų pėdutės". Mokytoja NERINGA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00 II a. 2 kabinetas; V 18.15 I a. B.S.
* **Kūno lavinimo grupė (gimnastika).** Lankymo grafikas: VI 10.00, I a. B.S. Atvira pamoka: bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

**VAIKAMS (7-10 m.)**

* **Baleto studija "UOGA" Mokytoja JEKATERINA.** Lankymo grafikas: I, III 18.15, II a. D.S; V 18.15 II a. M.S.
* **Gatvės šokis. Treneris JEVGENIJ.** Lankymo grafikas: I, III 15.00 II a. D.S; V 16.45 I a. S.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: I, III 19.00 I a. B.S; V 16.45 I a. B.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: II, IV, 17.00 I a. B.S; V 17.30 I a. B.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: II, IV, 18.00 I a. B.S; V 17.30 I a. B.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: II, IV, 19.00 I a. B.S; V 16.45 I a. B.S.
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS.** Lankymo grafikas: I, III 16.30, V 16.00 I a. B.S.
* **Šokio studija “MilDance”, mokytoja MILDA.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 II a. M.S; V 17.30, I a. B.S.
* **Muzikos studija "Garsų pėdutės". Mokytoja NERINGA.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 II a. 2 kabinetas; V 18.15 I a. B.S.

**VAIKAMS/PAAUGLIAMS (9-13 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "Dangus IR Daugiau". Vadovė ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: II, IV 17.00 II a. D.S; V 16.00 I a. B.S.
* **Gatvės šokio grupė. Treneris JEVGENIJ.** Lankymo grafikas: I, III 16.00 II a. D.S; V 16.45 I a. S.S.
* **Break dance grupė. Treneris EIMIS.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 II a. M.S; V 16.45 I a. S.S.
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS.** Lankymo grafikas: I, III 17.30, V 16.00, I a. B.S**.**
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: I, III 17.00 II a. M.S; V 16.45 I a. B.S.
* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA.** Lankymo grafikas: II, IV, 16.00 I a. B.S; V 15.00 I a. B.S.
* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas.

**PAAUGLIAMS/JAUNIMUI (12-18 m.**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "Dangus ir Daugiau". Vadovė ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: II, IV 15.30 II a. D.S; V 15.00 I a. B.S.
* **TRX mini grupė. Trenerė ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: III 16.00, I a. S.S.
* **Kūno lavinimo grupė.** Lankymo grafikas: VI 11.00, I a. B.S. Pradžios data bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.
* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas.
* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje.** Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00.

Pamokos/treniruotės vyksta 3/4 kartus per savaitę. Kaina mėnesiui  40 Eur.

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje.** Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00. VI 10.00-15.00
* **TRX mini grupė. Trenerė ŽIVILĖ NAUJOKAI.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00, VI 11.00, I a. S.S.
* **Zumba. Trenerė INDRĖ.** Lankymo grafikas: II 19.05, V 18.15, II a. D.S.
* **Aerobika. Trenerė JOLANTA.** Lankymo grafikas: I, III, IV 20.05 II a. S.S.
* **Relaksacinė Joga. Mokytoja NATALIJA.** Lankymo grafikas: I 19.15, IV 19.05 II a. D.S. Bandomoji pamoka vyks 09.27 19.05.
* **Dinaminė (jėgos) Joga. Mokytoja NATALIJA.** Lankymo grafikas: II, IV 20.05, VI 10.15, II a. D.S.
* **Šiuolaikinio šokio pamokos (šiuolaikinio šokio trenažo pamokos).** Lankymo grafikas: I, III 20.05, I a. B.S. Parodomoji pamoka rugsėjo 24d. 20.05 I a. B.S.
* **Pilateso mankšta. RYTE. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 9.05, I a. S.S.
* **Kūno dizaino aerobika. RYTE. Trenerė MARTA.** Lankymo grafikas: I, III 09.05, I a. S.S.
* **Treniruotė mini grupėje treniruoklių salėje. Trenerė MARTA NAUJOKAI.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00, I a. T.S.
* **Treniruotė mini grupėje treniruoklių salėje. Trenerė MARTA.** Lankymo grafikas: II, IV 20.00, I a. T.S.
* **Pilateso mankšta. Pradedantieji. Mokytoja MILDA.** Lankymo grafikas: I, III 19.05, I a. S.S.
* **Pilateso mankšta. Pažengusieji. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.05, I a. S.S.
* **Pilateso mankšta. RYTE. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 9.05, I a. S.S.
* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas.
* **Kūno stiprinimo/tempimo pamokos. ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: VI 12.05, I a. S.S.Data bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

*Sutrumpinimai:*

B.S – Baltoji salė;

D.S – Didžioji salė;

M.S – Mažoji salė;

S.S – Sveikatingumo sale;

T.S – Treniruoklių sale.

Pamokos/treniruotės vyksta nuo 1 karto per savaitę iki neriboto visų veiklų lankymo. Vienkartinis mokestis – 6 Eur. Kaina mėnesiui: 20-40 Eur/grupiniams užsiėmimams, nuo 10 Eur/ už treniruotę mini grupėse, nuo 20 Eur/ už treniruotę individualiai.

Dėl individualių pamokų teirautis [registracija@7muzos.lt](mailto:registracija@7muzos.lt)

[**WWW.7MUZOS.LT**](http://WWW.7MUZOS.LT)