** LAISVALAIKIO CENTRAS ŠEIMAI**

 **ATVIRŲ PAMOKŲ IR TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS**

*Sutrumpinimai:*

B.S – Baltoji salė; D.S – Didžioji salė; M.S – Mažoji salė; S.S – Sveikatingumo salė; T.S – Treniruoklių salė

***Rugpjūčio 26 diena (pirmadienis)***

**PAAUGLIAMS/JAUNIMUI (13-18 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "DANGUS IR DAUGIAU". Mokytoja ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: I, III 15.30 II a. D.S; V 15.30 Ia. B.s.
* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje.** Lankymo grafikas: I-V 9.00-20.30.

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje.** Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00. VI 10.00-15.00
* **Klasikinė joga. Mokytoja LORETA.** Lankymo grafikas: I.III 19.10 II a. DS.

***Rugpjūčio 27 diena (antradienis)***

**VAIKAMS (8-11 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "DANGUS IR DAUGIAU"(nauja grupė). Mokytoja ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: II, IV 15.30 II a. D.S;

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

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "DANGUS IR DAUGIAU". Mokytoja ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: II, IV 16.30 II a. D.S; ž
* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas.

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje.** Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00. VI 10.00-15.00
* **Dinaminė (jėgos) joga. Mokytoja NATALIJA.** Lankymo grafikas: II, IV 20.05, VI 10.15, I a. B.S.
* **Pilateso makšta. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00, I a. S.S.
* **Treniruotė mini grupėje treniruoklių salėje. Trenerė MARTA.** Lankymo grafikas: II, IV 20.00, I a. T.S.

***Rugpjūčio 28 diena (trečiadienis)***

**IKIMOKYKLINUKAMS (5-7 m.)**

* **Baleto studija. Mokytojas ILJA.** Lankymo grafikas: I, III, 18.00 II a. D.S;
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovai GINTARAS ir VIDMANTĖ.** Lankymo grafikas: I, III 19.00 I a. B.S;

**VAIKAMS (8-11 m.)**

* **Baleto studija. Mokytojas ILJA.** Lankymo grafikas: I, III, 17.00 II a. D.S;
* **Gatvės šokio studija. Trenerė JURGITA.** Lankymo grafikas: I, III 15.00 I a. S.S;
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS" (pagrindinė). Vadovai GINTARAS ir VIDMANTĖ.** Lankymo grafikas: I, III 18.000 I a. B.S;

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

* **Gatvės šokio studija. Trenerė JURGITA.** Lankymo grafikas: I, III 16.00 I a. S.S;
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS" (pagrindinė). Vadovai GINTARAS ir VIDMANTĖ.** Lankymo grafikas: I, III 15.30 I a. B.S;
* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS" (naujokai). Vadovai GINTARAS ir VIDMANTĖ.** Lankymo grafikas: I, III 17.00 I a. B.S;

**PAAUGLIAMS/JAUNIMUI (13-18 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "DANGUS IR DAUGIAU". Mokytoja ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: I, III 15.30 II a. D.S; V 15.30 Ia. B.s.

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **Kūno dizaino aerobika. Trenerė MARTA.** Lankymo grafikas: I, III 19.15 I a. S.S.
* **Klasikinė joga. Mokytoja LORETA.** Lankymo grafikas: I.III 19.10 II a. DS.

***Rugpjūčio 29 diena (ketvirtadienis)***

**MAŽYLIAMS (3-4 m.)**

* **Šokio pradžiamokslio grupė (3-4 m.). Mokytoja EIGINTĖ .** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 I a. M.S; V 18.15, I a. B.S.

**IKIMOKYKLINUKAMS (5-7 m.)**

* **Break Dance studija. Treneris EIMIS.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00 II a. D.S;
* **Muzikos studija "Garsų pėdutės". Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00 II a. 2 kabinetas

**VAIKAMS (8-11 m.)**

* **Pop show šokio studija. Mokytoja EIGINTĖ. Lankymo grafikas:** II ir IV 16.45 M.s.
* **Muzikos studija "Garsų pėdutės" (7-9m.). Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 II a. 2 kabinetas

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

* **Break Dance studija. Treneris EIMIS.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 II a. D.S;
* **Muzikos studija "Garsų pėdutės" (9- 11 m.). Mokytoja GODA.** Lankymo grafikas: II, IV 17.00 II a. 2 kabinetas;

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **TRX mini grupė. Trenerė ŽIVILĖ.** Lankymo grafikas: II, IV 18.00 I a. S.S.
* **Pilateso mankšta. RYTE. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 9.30 II a. D.S.
* **Pilateso makšta. Mokytoja INGA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00, I a. S.S.
* **Treniruotės mini grupėje treniruoklių salėje. Trenerė MARTA.** Lankymo grafikas: II, IV 19.00, I a. T.S.

**Prie visų vaikų/paauglių ir jaunimo užsiėmimų prisidės penktadieniniai kūno lavinimo užsiėmimai (trečias ir ketvirtas užsiėmimas per savaitę). Šių treniruočių grafikus paskelbsime Rugsėjo pirmą savaitę.**

**Pamokos/treniruotės vyksta nuo 1 karto per savaitę iki neriboto visų veiklų lankymo.**

**Vienkartinis mokestis – 8 Eur.**

**Kaina mėnesiui: 25 -45 Eur/grupiniams užsiėmimams, nuo 10 Eur/ už treniruotę mini grupėse, nuo 20 Eur/ už treniruotę individualiai.**

**Registracija į atviras pamokas/treniruotes :** **registracija@7muzos.lt**

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