

МОСОБ>
ПАРК

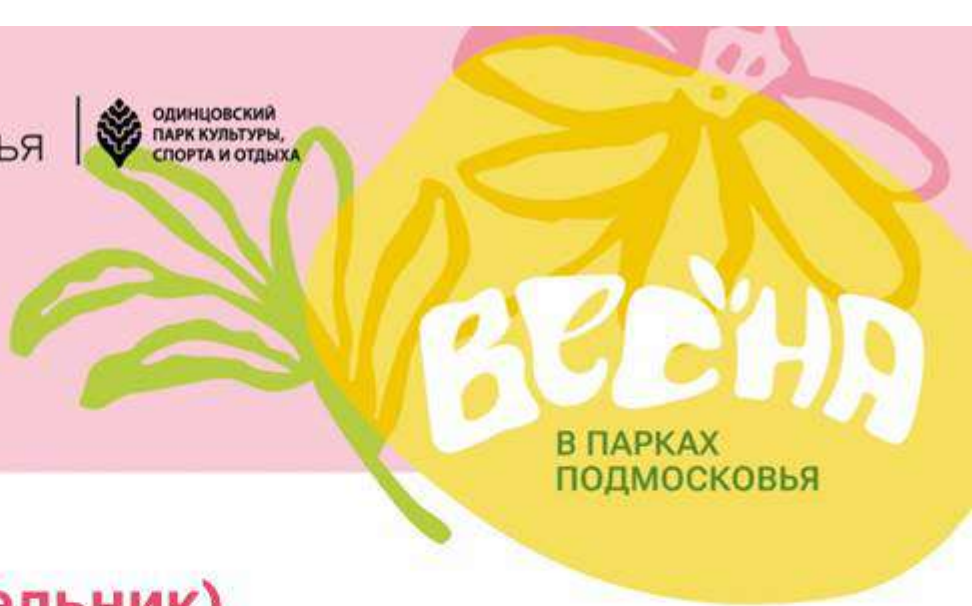


ПАРКИ
ПОДМОСКОВЬЯ



ОДИНЦОВСКИЙ
ПАРК КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ОТДЫХА

ОДИНЦОВСКИЙ ПАРК
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ОТДЫХА



17 МАРТА (Понедельник)



Физкультурно-спортивные мероприятия

16:30-17:30

Детская секция (7-12 лет)
запись через сайт myDeviclub.ru (павильон «Deviclub»)



Физкультурно-спортивные мероприятия

19:00-20:00

Йога 50+ (административное здание, 2 этаж)

Бесплатные
занятия



Культурно-просветительские мероприятия

Буккроссинг – постоянно



Музыкальные мероприятия

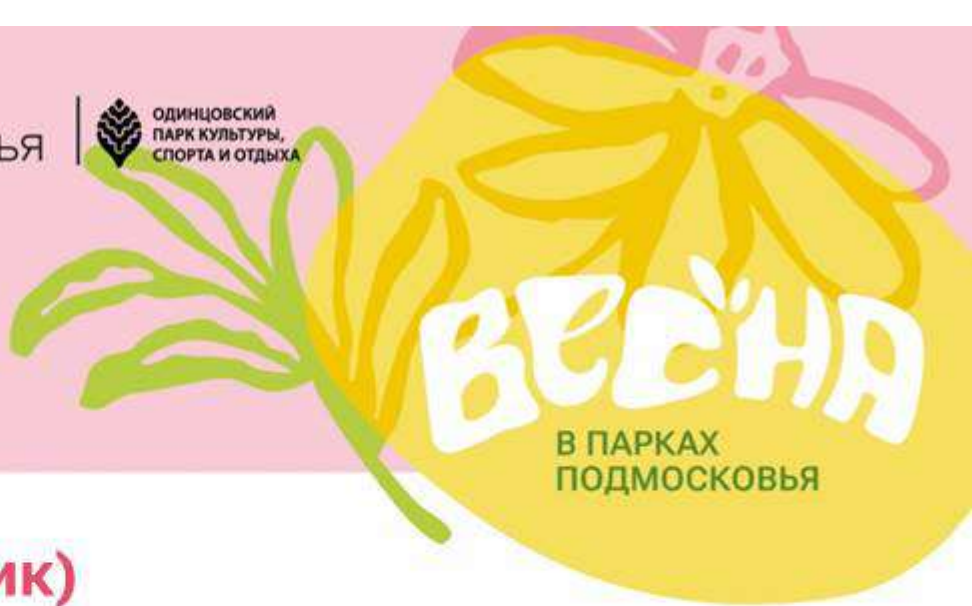
Фотовыставка - постоянно








Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1





18 МАРТА (Вторник)

-  **10:00-11:30**
Скандинавская ходьба 50+ (встречаемся у раздевалки)
-  **12:00-13:00**
Йога 50+ (административное здание, 2 этаж)
-  **18:00-20:00**
Гвоздетерапия 18+ (административное здание, 2 этаж)
Платно. Запись по телефону +7(915) 302-22-99 в тг
-  **18:30-19:30**
ОФП. Круговая тренировка 18+
запись через сайт myDeviclub.ru (павильон «Deviclub»)
-  **19:30-20:30**
ОФП лыжника 18+ «Уралхим Ski&Run Factory»
(любой уровень подготовки, спортивная площадка,
запись через приложение Run Factory)

 Буккроссинг – постоянно

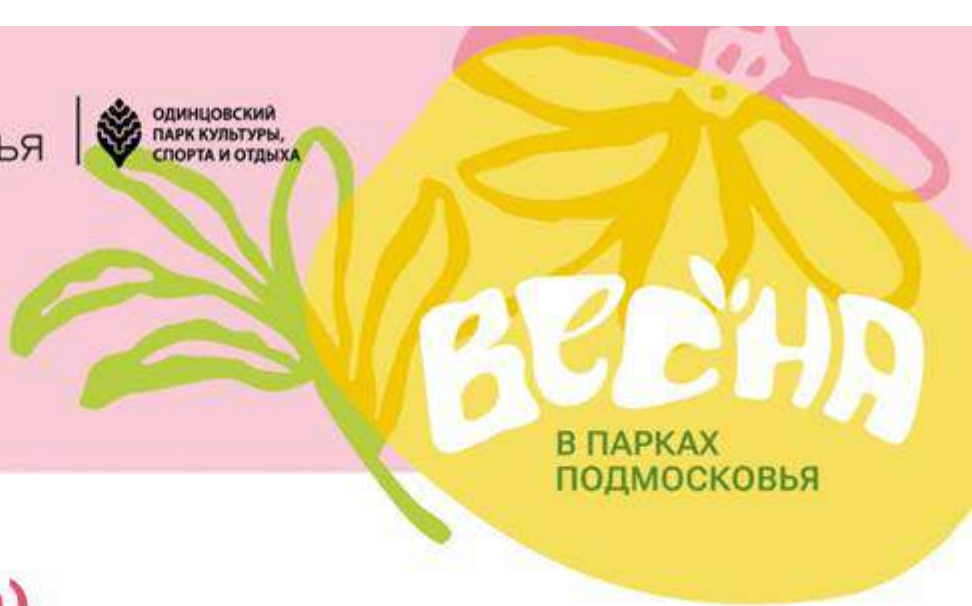
 Фотовыставка - постоянно




Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1

ОДИНЦОВСКИЙ ПАРК
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ОТДЫХА



19 МАРТА (Среда)

-  **10:00-11:30**
Скандинавская ходьба 50+ (встречаемся у раздевалки)
-  **16:30-17:30**
Детская секция (7-12 лет)
запись через сайт myDeviclub.ru (павильон «Deviclub»)
-  **18:00-19:00**
Йога 18+ (административное здание, 2 этаж)
-  **19:00-20:00**
Практика Осознанности (MINDFULNESS) 18+
(административное здание, 2 этаж, с собой коврик)
(регистрация на сайте)



Буккроссинг – постоянно



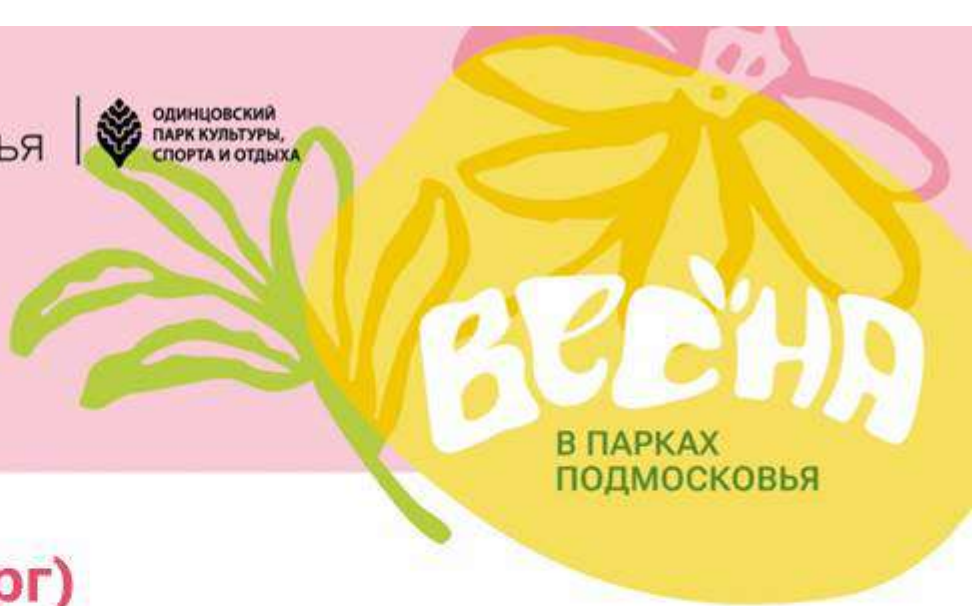
Фотовыставка - постоянно

Бесплатные
занятия



Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1



20 МАРТА (Четверг)



Физкультурно-спортивный мероприятия

10:00-11:30

Скандинавская ходьба 50+ (встречаемся у раздевалки)



Физкультурно-спортивный мероприятия

12:00-13:00

Йога 50+ (административное здание, 2 этаж)



Физкультурно-спортивный мероприятия

18:30-19:30

ОФП. Круговая тренировка 18+
(запись через сайт myDeviclub.ru).
(встречаемся у павильона «Deviclub»)

Бесплатные
занятия



Культурно-просветительские мероприятия

Буккроссинг – постоянно



Музыкальные мероприятия

Фотовыставка - постоянно



Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1



21 МАРТА (Пятница)



10:00-11:30

Скандинавская ходьба 50+ (встречаемся у раздевалки)



11:00-12:00

Йога 18+ «Уралхим Run Factory»
(запись через приложение Run Factory)
(административное здание, 2 этаж)



12:00-13:00

МФР + растяжка (административное здание, 2 этаж)
(платно, требуется предварительная регистрация.
Подробности в ТГ-канале)



16:30-17:30

Детская секция (7-12 лет)
запись через сайт myDeviclub.ru (павильон «Deviclub»)



Буккроссинг – постоянно



Фотовыставка - постоянно



Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1

МОСОБ>
ПАРК



ПАРКИ
ПОДМОСКОВЬЯ



ОДИНЦОВСКИЙ
ПАРК КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ОТДЫХА

ОДИНЦОВСКИЙ ПАРК
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ОТДЫХА



22 МАРТА (Суббота)



Физкультурно-спортивные мероприятия

09:00-10:00

Дружеская пробежка 5км «ODI RUN» 18+
(встречаемся у раздевалки)



Физкультурно-спортивные мероприятия

10:00-11:30

Скандинавская ходьба 50+ (встречаемся у раздевалки)



Физкультурно-спортивные мероприятия

13.40-15.40

Медитация с тибетскими поющими чашами 18+
Платно. Запись по телефону + 7 (985) 722-15-66



Буккроссинг – постоянно



Фотовыставка - постоянно



Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1



23 МАРТА (Воскресенье)

 **11:00-12:30**

Физкультурно-спортивные мероприятия

Йога «Углублённая практика 90 минут: для тела и разума»
(платно, требуется предварительная регистрация.
Подробности в ТГ-канале)

 **12:35-13:05**

Физкультурно-спортивные мероприятия

Йога 18+ (административное здание, 2 этаж)



Развлекательные события

14:00-14:30

Музыкальная разминка 3+ (детская площадка)



Культурно-просветительские мероприятия

14:00-16:00

Детская мафия на английском языке от London Express 9+
(административное здание)

Запись по телефону +7 (985)145-03-33



Культурно-просветительские мероприятия

18:00-20:00

Взрослая мафия на английском языке от London Express 18+
(административное здание)

Запись по телефону +7 (985)145-03-33



Подробности
на welcome.mosreg.ru
и в Telegram-канале

Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха
г. Одинцово, ул. Манжосовская 1

АФИША

17 МАРТА (ПОНЕДЕЛЬНИК)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** Круговая ОФП
- 10:00** SKI-Concept
- 11:00** Сканди+ОФП
- 12:00** Сканди+ОФП
- 19:00** Лыжероллеры Средний
- 18:00** Детская секция 8-12 лет
- 19:00** Детская PRO 9-14 лет

18 МАРТА (ВТОРНИК)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** SKI-Concept+кор
- 10:00** Технический бег
- 11:00** Кардио+табата
- 12:00** SKI Concept
- 18:00** Cross Fit
- 19:30** SKI Concept
- 19:30** Круговая ОФП
- 18:30** Детская секция малыши 5-7 лет
- 19:00** Olympic DeviKids (по абонементу)

19 МАРТА (СРЕДА)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** Круговая ОФП
- 10:00** SKI-Concept
- 11:00** Сканди+ОФП
- 12:00** Сканди+ОФП
- 19:00** Лыжи Средний
- 18:00** Детская секция 8-12 лет
- 19:00** Детская PRO 9-14 лет

20 МАРТА (ЧЕТВЕРГ)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** SKI-Concept+кор
- 10:00** Технический бег
- 11:00** Кардио+табата
- 12:00** SKI Concept
- 18:00** Cross Fit
- 19:30** SKI Concept

- 19:30** Круговая ОФП
- 18:30** Детская секция малыши 5-7 лет
- 19:00** Olympic DeviKids (по абонементу)

21 МАРТА (ПЯТНИЦА)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** Круговая ОФП
- 10:00** SKI-Concept
- 11:00** Сканди+ОФП
- 12:00** Сканди+ОФП
- 19:00** Лыжи Средний
- 18:00** Детская секция 8-12 лет
- 19:00** Детская PRO 9-14 лет

22 МАРТА (СУББОТА)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** Технический бег
- 10:00** Кардио+табата
- 10:00** Бег+ОФП
- 11:00** Баланс+статодинамика
- 12:00** SKI-Concept
- 12:00** Сканди+ОФП
- 13:00** SKI-Concept+корр
- 10:00** Детская секция малыши 5-7 лет
- 12:00** Детская секция 8-12 лет
- 11:30** Olympic DeviKids (по абонементу)

23 МАРТА (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

- 08:00** Бег+ОФП
- 09:00** Технический бег
- 10:00** Кардио+табата
- 10:00** Бег+ОФП
- 11:00** Баланс+статодинамика
- 12:00** SKI-Concept
- 12:00** Сканди+ОФП
- 13:00** SKI-Concept+корр
- 10:00** Детская секция малыши 5-7 лет
- 12:00** Детская секция 8-12 лет
- 11:30** Olympic DeviKids (по абонементу)

ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПЛАТНО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ
по тел: +7 977 450 00 42 или 8 495 646 88 17

