



**ОРТ Первый Канал**  
**05:50, 06:10** Т/с «Страна 03». (16+)  
**06:00, 10:00, 12:00** Новости.  
**08:00** «Играй, гармонь любимая!»  
**08:45** «Смешарики. Новые приключения».  
**09:00** «Умницы и умники». (12+)  
**09:45** «Слово пастыря».  
**10:15** «Смак». (12+)  
**10:55** «Василий Лановой. Честь имей!» (12+)  
**12:15** «Идеальный ремонт».  
**13:10** «На 10 лет моложе». (16+)  
**14:00** «Барахолка». (12+)  
**14:50** «Голос. Дети». Лучшее.  
**17:00** «Кто хочет стать миллионером?»  
**18:00** Вечерние новости.  
**18:15** «Угадай мелодию!». (12+)  
**19:00** «Коллекция «Первого канала».  
**21:00** «Время».  
**21:20** «Сегодня вечером». (16+)  
**22:55** «Что? Где? Когда?»  
**00:10** X/ф «Таинственный лес». (12+)  
**02:10** Комедия «Голубоглазый Микки». (12+)  
**04:05** «Модный приговор».  
**05:05** «Мужское/Женское». (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ / ГТРК «Пермь»**  
**04:45** Военный фильм «Акция». (12+)  
**06:35** «Сельское утро».  
**07:05** «Диалоги о животных».  
**08:00, 11:00, 14:00** «Вести».  
**08:10, 11:10, 14:30** «Местное время. Вести — Пермь».  
**08:20** «Военная программа».  
**08:50** «Планета собак».  
**09:25** «Субботник».  
**10:05** «Поколение Next».  
**10:23** «Ура!Химики». Финал.  
**10:50** «Предмет моей гордости».  
**11:35** «Иван Черняховский. Загадка полководца». (12+)  
**12:35, 14:40** X/ф «Старшая сестра». (12+)  
**17:15** «Танцы со звездами».  
**20:00** «Вести в субботу».  
**20:45** X/ф «И в горе, и в радости». (12+)  
**00:35** X/ф «Красавец и чудовище». (12+)  
**02:50** X/ф «Пикап. Съем без привила». (16+)  
**04:25** «Комната смеха».



**НТВ**  
**05:40, 01:40** Т/с «Хозяйка тайги — 2. К морю». (16+)  
**07:25** «Смотря».  
**08:00, 10:00, 13:00** «Сегодня».

**08:15** Лотерея «Золотой ключ».  
**08:45** «Медицинские тайны». (16+)  
**09:25** «Готовим с Алексеем Зиминным».  
**10:20** «Главная дорога». (16+)  
**11:00** «Поедем, поедим!»  
**11:50** «Квартирный вопрос».  
**13:20** «Я худею». (16+)  
**14:15** «Своя игра».  
**15:10** X/ф «Вторая мировая. Великая отечественная. Путь к победе. Деньги и кровь». (16+)  
**16:00** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
**18:00** «Следствие вели...» (16+)  
**19:00** «Центральное телевидение».  
**20:00** «Новые «Русские сенсации»». (16+)  
**22:00** «Ты не поверишь!» (16+)  
**23:00** X/ф «Шрам». (16+)  
**03:35** Т/с «Наружное наблюдение». (16+)  
**05:15** Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)

**TNT**  
**07:00** «Comedy Club. Exclusive». (16+)  
**07:35** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Сквидалия. Гонки на разрушение». (12+)  
**08:00** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Хлопья! Здесь или с собой?» (12+)  
**08:30** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Губка Боб празднует рождество». (12+)  
**09:00** «Деффчонки. Красная Шапочка». (16+)  
**09:30** «Деффчонки. Чужая свадьба». (16+)  
**10:00** «Дом-2. Lite». (16+)  
**11:00** «Школа ремонта». (12+)  
**12:00** «САШАТАНЯ». (16+)  
**12:30, 00:30** «Такое кино!» (16+)  
**13:00, 20:00** «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)  
**14:30** «Комеди Клаб». (16+)  
**15:30, 16:00, 16:30** Т/с «Реальные пацаны». (16+)  
**17:00** X/ф «Шерлок Холмс». (12+)  
**19:30** «ХБ». (16+)  
**21:30** «Холостяк». 3-й сезон. (16+)  
**23:00** «Дом-2. Город любви». (16+)  
**00:00** «Дом-2. После заката». (16+)  
**01:00** X/ф «Мачете убивает». (16+)  
**03:15** Т/с «Без следа — 5». (16+)  
**04:05, 05:50** Т/с «Без следа — 4». (16+)  
**06:00, 06:30** М/с «Турбо-агент Дадли». (12+)  
**06:50** «Женская лига. Лучшее». (16+)

**НТВ**  
**05:40, 01:40** Т/с «Хозяйка тайги — 2. К морю». (16+)  
**07:25** «Смотря».  
**08:00, 10:00, 13:00** «Сегодня».



**РЕН ТВ / Рифей**  
**05:00, 10:40** «Смотреть всем!» (16+)  
**05:45** Т/с «Пассажир без багажа». (12+)  
**09:40** «Чистая работа». (16+)  
**12:30** «Громкое дело». (16+)  
**12:40** «Гуляев по Перми». (12+)  
**12:45** «Пермские истории». (12+)  
**13:00** «Военная тайна». (16+)  
**17:00** «Территория заблуждений». (16+)  
**19:00** X/ф «Гарри Поттер и принц-полукровка». (12+)  
**21:45** X/ф «Гарри Поттер и дары смерти. Часть 1». (12+)  
**00:30** Комедия «Мрачные тени». (16+)  
**02:30** X/ф «Олигарх». (16+)



**РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta**  
**06:00, 12:15, 20:00** РИК «Россия-24».  
**08:00** Мультфильмы. (0+)  
**10:10** «Чтоб я так жил». (6+)  
**10:15** «Здоровые дети». (16+)  
**10:20** «Книжная полка». (16+)  
**10:30** «Пудра». (16+)  
**10:35** «Идем в кино». (16+)  
**10:40** «Кофе и не только». (16+)  
**10:45** «Легенды губернского города». (16+)  
**10:50** «Музыкальная программа». (16+)



**ТВЦ**  
**07:00** «Comedy Club. Exclusive». (16+)  
**07:35** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Сквидалия. Гонки на разрушение». (12+)  
**08:00** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Хлопья! Здесь или с собой?» (12+)  
**08:30** М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Губка Боб празднует рождество». (12+)  
**09:00** «Деффчонки. Красная Шапочка». (16+)  
**09:30** «Деффчонки. Чужая свадьба». (16+)  
**10:00** «Дом-2. Lite». (16+)  
**11:00** «Школа ремонта». (12+)  
**12:00** «САШАТАНЯ». (16+)  
**12:30, 00:30** «Такое кино!» (16+)  
**13:00, 20:00** «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)  
**14:30** «Комеди Клаб». (16+)  
**15:30, 16:00, 16:30** Т/с «Реальные пацаны». (16+)  
**17:00** X/ф «Шерлок Холмс». (12+)  
**19:30** «ХБ». (16+)  
**21:30** «Холостяк». 3-й сезон. (16+)  
**23:00** «Дом-2. Город любви». (16+)  
**00:00** «Дом-2. После заката». (16+)  
**01:00** X/ф «Мачете убивает». (16+)  
**03:15** Т/с «Без следа — 5». (16+)  
**04:05, 05:50** Т/с «Без следа — 4». (16+)  
**06:00, 06:30** М/с «Турбо-агент Дадли». (12+)  
**06:50** «Женская лига. Лучшее». (16+)



**СТС**  
**06:00, 02:35** «б кадров». (16+)  
**06:30** «Животный смех». (0+)

25 апреля, суббота



**ДОМАШНИЙ**  
**06:30, 06:00** X/ф «Экономь с Джейми». (16+)  
**07:30** «Секреты и советы». (16+)  
**08:00, 18:55, 05:55** «б кадров». (16+)  
**08:15** X/ф «Безотцовщина». (12+)  
**10:10** X/ф «Нина». (12+)



**ЦЕНТР**  
**РЕАЛКА**  
**«БЕЛАЯ АКУЛА» СТОМАТОЛОГИЯ**  
**Лин. №ЛО-50-01-000437**  
**263-18-19**  
**акуладент59.ru**  
**ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕБОЛЬШАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**  
**ЦЕНА ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ. РАССРОЧКА**

- Металлокерамика (Германия) 3600 руб.  
- Коронка (зуб) пластмасса (Польша) 1400 руб.  
- Коронка (зуб) металлы (Россия) 1250 руб.  
- Бюгельный протез (Голландия) 15 000 руб.  
- Бюгельный протез из замков (Голландия) 24 000 руб.  
- Гибкий протез с импортным гарнитуром зубов (Япония) 9500 - 12 000 руб.  
- Съёмный протез с импортным гарнитуром зубов (Япония) 4400 руб.



**УИТВ-Пятый канал**  
**05:50** Мультфильмы. (0+)  
**09:35** «День ангела». (0+)  
**10:00, 18:30** «Сейчас».  
**10:10** «Приглашайте в гости Машу». (0+)



**КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»**  
**06:30** «ЕвроНьюс».  
**09:00** «Доброе утро, Пермский край. Формула успеха».  
**09:25** Концерт «Пермский край: история на экране».  
**10:00** «Библейский сюжет».  
**10:35** 75 лет со дня рождения Михаила Кононова. Героическая комедия «Начальник Чукотки». (12+)  
**12:00, 18:10** «Острова».



**ТВЦ**  
**11:20** «Специальный репортаж». (16+)  
**11:30** «В коридорах власти». (16+)  
**11:40** «Цена вопроса». (16+)  
**11:50** «Эх, дороги!». (16+)  
**11:55** «Лобби-холл». (16+)  
**18:00** «Формула успеха».  
**18:25** Концерт «Пермский край: история на экране».  
**19:00** «Вести. Интервью».  
**19:10** «Вести. ПФО».  
**19:30** «Право на труд».  
**19:40** «Поколение Next».



**РОССИЯ 24**  
**18:00** Т/с «Она написала убийство». (16+)  
**19:00** Т/с «Курт Сент и Александра». (16+)  
**23:05** Д/ф «Звёздная жизнь». (16+)  
**00:00** «Одна за всех». (16+)  
**00:30** X/ф «Любовь одна». (16+)  
**02:25** Д/ф «Счастье без жертв». (16+)  
**05:25** «Домашняя кухня». (16+)



**РОССИЯ 1 ГТРК «Пермь»**  
**06:30** «ЕвроНьюс».  
**09:00** «Доброе утро, Пермский край. Формула успеха».  
**09:25** Концерт «Пермский край: история на экране».  
**10:00** «Библейский сюжет».  
**10:35** 75 лет со дня рождения Михаила Кононова. Героическая комедия «Начальник Чукотки». (12+)  
**12:00, 18:10** «Острова».



**РОССИЯ 24**  
**• в здоровом теле**  
**И стар и млад — на старте!**



**Начать заниматься фитнесом никогда не поздно. Однако людям разного возраста нужно учитывать персональные особенности тренировочного процесса. О том, какими должны быть упражнения для детей и старшего поколения, рассказали эксперты Фитнес-Олимпиады Пермского края.**

#### Детский фитнес

Вадим Сверчков, эксперт по фитнесу и спорту, преподаватель по анатомии, физиологии и биомеханике, опыт персонального тренинга — более 10 лет:

— Детским фитнесом можно начинать заниматься с самого раннего возраста, когда у ребёнка уже есть минимальный объём необходимых двигательных навыков. На самом деле, абсолютно неважно, по каким программам заниматься, главное, чтобы эти занятия доставляли удовольствие ребёнку. Здесь многое зависит от тренера-педагога, потому что увлечь малыша не так-то просто. Самое главное, чтобы эти программы не превращались в тренировки для взрослых, потому что до периода полового созревания организм ребёнка не готов к серьёзным нагрузкам.

детского фитнеса: игровые уроки, гимнастические, танцевальные. Все они решают важную задачу — развить у ребёнка основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание. На основе методических требований инструктора в игре достигаются

желаемого результата. Захватывающие и эмоционально наполненные уроки остаются в памяти ребёнка надолго, поэтому дети с удовольствием их посещают и очень любят.

#### Фитнес для старшего поколения

Вадим Сверчков:

— На тренировках с участием пожилых людей нужно учитывать несколько моментов. Во-первых, процесс старения связан с прогрессирующей потерей мышечной массы и соответствующими функциями. Низкий объём мышечной

тренировку с низким силовым сопротивлением, в статодин