

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ МАНЕЖ

Самостоятельные занятия

Возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	9:00 - 21:00						

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия

Возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
с 14 лет до 17 лет	9:00 - 21:00	9:00 - 21:00	09:00 - 21:00	9:00 - 21:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00	9:00 - 17:00
18 лет и старше	9:00 - 21:00						

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Самостоятельные занятия

Возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	9:00 - 11:00 13:00 - 21:00	9:00 - 21:00	9:00 - 11:00 13:00 - 21:00	9:00 - 21:00	9:00 - 11:00 13:00 - 21:00	9:00 - 21:00	9:00 - 21:00

ИНФРАКРАСНАЯ САУНА

Самостоятельные посещения

Возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	9:00 - 21:00						

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструктор по спорту Михалевская Т.Д.

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 6-8 лет	X	15:30 - 16:30	X	15:30 - 16:30	X	X	15:30 - 16:30
2 9-11 лет	X	16:30 - 18:00	X	16:30 - 18:00	X	X	16:30 - 18:00
3 12-14 лет	X	18:00 - 19:30	X	18:00 - 19:30	X	X	18:00 - 19:30

РАЗМИНОЧНЫЙ ЗАЛ

ОФП (функциональная тренировка)

Инструктор по спорту Каптелина Ю.С.

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18 лет и старше	X	18:00 - 19:00	X	18:00 - 19:00	X	X	18:00 - 19:00

ОФП (здоровая спина)

Инструктор по спорту Каптелина Ю.С.

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18 лет и старше	X	19:00 - 20:00	X	19:00 - 20:00	X	X	19:00 - 20:00

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ СПОРТИВНЫЙ № 2

Джиу-джитсу

Инструктор по спорту Капаева В.В.

Возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 - 9 лет	11:00 - 12:00	X	11:00 - 12:00	X	11:00 - 12:00	X	X
10-13 лет	12:00 - 13:00	X	12:00 - 13:00	X	12:00 - 13:00	X	X