

РАСПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия, продолжительность 90 минут

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	7:00 - 11:00			7:00 - 11:00	7:00 - 08:30	
			7:00 - 14:00			
12:30 - 14:30	12:00 - 14:00	12:30 - 14:30		12:30 - 14:30		7:00 - 23:00
					15:00 - 23:00	
20:00 - 23:00	19:30 - 23:00	20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	20:00 - 23:00		

РАСПИСАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия, продолжительность 60 минут

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	07:00 - 09:00			7:00 - 09:00		
X	11:30 - 14:30	X	X	13:00 - 15:00	X	7:00 - 23:00
	21:00 - 23:00			20:00 - 23:00		

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОФП фитнес

Инструктор по спорту Гулканян Лилит

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 12-15 лет	X	15:30 - 16:30	X	X	15:30 - 16:30	X	X

ОФП подвижные игры

Инструктор по спорту Сабитов Руслан

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 9-14 лет	X	15:00 - 16:00	X	X	15:00 - 16:00	X	X

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Инструктор по спорту Сабитов Руслан

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

ОФП в тренажерном зале

Инструктор по спорту Шумилин Евгений

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

Инструктор по спорту Гулканян Лилит

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 женщины 18 лет и старше	X	11:00 - 12:00	X	X	18:00 - 19:00	X	X
2 18 лет и старше	X	19:00 - 20:00	X	X	19:00 - 20:00	X	X

ОФП фитнес тренировка

Инструктор по спорту Шумилин Евгений

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

