

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Универсальный спортивный зал»

Ю.А. Федоров

2024 г

Групповые занятия 2024-2025гг.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
09:30	«Мягкий фитнес 35+» Мария Колохматова		«Мягкий фитнес 35+» Мария Колохматова		«Мягкий фитнес 35+» Мария Колохматова	
10:00						«Функциональная коррекция» Тамара Дзержко
10:30	«Похудейка-ка» Мария Колохматова		«Похудейка-ка» Мария Колохматова		«Похудейка-ка» Мария Колохматова	
09:00-11:00		«Адаптивная физическая культура» Алёна Стеблецова		«Адаптивная физическая культура» Алёна Стеблецова		
11:00					«Адаптивная физическая культура» Алёна Стеблецова	«Функциональная силовая» Тамара Дзержко
12:00					«Адаптивная физическая культура» Алёна Стеблецова	
16:00		Индивидуальное занятие Тамара Дзержко	Индивидуальное занятие Тамара Дзержко	Индивидуальное занятие Тамара Дзержко	Индивидуальное занятие Тамара Дзержко	

17:00	«Йога-ЛФК» (7-12 лет) Мария Колохматова		«Йога-ЛФК» (7-12 лет) Мария Колохматова		«Йога-ЛФК» (7-12 лет) Мария Колохматова	
17:30		«Сила и рельеф» Тамара Дзержко		«Сила и рельеф» Тамара Дзержко		
18:00	«Похудейка-ка» Мария Колохматова		«Похудейка-ка» Мария Колохматова		«Похудейка-ка» Мария Колохматова	
18:30		«Функциональная коррекция» Тамара Дзержко		«Функциональная коррекция» Тамара Дзержко		
19:00	«Фитнес микс» Мария Колохматова		«Фитнес микс» Мария Колохматова		«Фитнес микс» Мария Колохматова	
19:30		«Степ-аэробика» Тамара Дзержко		«Растяжка» Тамара Дзержко		

Тренажёрный зал

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00-20:00	8:00-20:00	8:00-20:00	8:00-20:00	8:00-20:00	9:00-18:00	9:00-18:00

Воздушная гимнастика

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	14:00-16:00		14:00-16:00			14:00-16:00
Инструктор: Наталия Юдина						