



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Универсальный спортивный зал»

Ю.А. Федоров

« 01 » 10 2025 г.

Групповые занятия 2025-2026гг.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00		«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	«СИЛА И РЕЛЬЕФ» Тамара Держко	
11:00		«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» (АФК) Тамара Держко	«СТЕП АЭРОБИ КА» Тамара Держко	
17:30		«СИЛА И РЕЛЬЕФ» Тамара Держко		«СИЛА И РЕЛЬЕФ» Тамара Держко			
18:30		«СИЛОВОЙ ПИЛАТЕС» Тамара Держко		«СИЛОВОЙ ПИЛАТЕС» Тамара Держко			
18:40	«СТЕП» Марианна Козлова		«FITNESS PUMP» Марианна Козлова		«ГИБКОСТЬ И РАССЛАБЛЕНИЕ» Марианна Козлова		
19:30		«ПИЛАТЕС» Тамара Держко		«ПИЛАТЕС» Тамара Держко			
19:50	«FITNESS PUMP» Марианна Козлова		«СИЛА И ФОРМА: НИЗ ТЕЛА» Марианна Козлова		«СИЛА И ФОРМА: ВЕРХ ТЕЛА» Марианна Козлова		

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
Инструкторы по спорту: ВАЛЕРИЯ ШЕРЕМЕТ, АЛЕКСАНДРА БЫКОВА						

ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	14:00-16:00		14:00-16:00			14:00-16:00
Тренер: НАТАЛИЯ ЮДИНА						