

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Универсальный спортивный зал»

М.Н. Маганакон

« 2026 г.

## Групповые занятия 2026г

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

## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

|                                                                  |                   |                   |                   |                   |                   |                    |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Понедельник</b>                                               | <b>Вторник</b>    | <b>Среда</b>      | <b>Четверг</b>    | <b>Пятница</b>    | <b>Суббота</b>    | <b>Воскресенье</b> |
| <b>8:00-20:00</b>                                                | <b>8:00-20:00</b> | <b>8:00-20:00</b> | <b>8:00-20:00</b> | <b>8:00-20:00</b> | <b>9:00-18:00</b> | <b>9:00-18:00</b>  |
| <b>Инструкторы по спорту: ВАЛЕРИЯ ШЕРЕМЕТ, АЛЕКСАНДРА БЫКОВА</b> |                   |                   |                   |                   |                   |                    |

## ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

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