



### Расписание фитнес-занятий Теннисного клуба "ЭЙС" ДЕКАБРЬ 2018г. тел.

Время	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал	Зал "Малыш"	Универсальный зал
9:00		Ирина Фитнес		Суставная гимнастика	9:55 Малыш №1 4-5 лет	Ирина Фитнес		Ирина Фитнес		Суставная гимнастика	9:55 Малыш №1 4-5 лет	ПТ Каратэ		
10:00					10:50 Малыш №2 2-3 г						10:50 Малыш №2 2-3 г	Каратэ №1 новая		
11:00					11:45 Малыш №3 3-4г						11:45 Малыш №3 3-4г	Каратэ №2		
12:00								12:00 ПТ Белякова				Каратэ №3		
13:00														
14:00		14:30 ПТ Белякова								14:30 ПТ Белякова		Каратэ №4		
15:00		15:30 СФП + ОФП 7-9 лет №1		15:00 с января ЛФК 7-9 лет №1		Каратэ №1 новая		15:00 с января ЛФК 7-9 лет №1		15:30 СФП + ОФП 7-9 лет №1		Каратэ №5		
16:00		16:30 СФП + ОФП 10-12лет №2		16:00 с января ЛФК 10-12лет №2		Каратэ №2		16:00 с января ЛФК 10-12лет №2		16:30 СФП + ОФП 10-12лет №2		Каратэ №6		
17:00	Подготовка к школе 5-6 лет	17:30 ОФП №3 5-6лет		17:00- 17:45 с января ЛФК 5-6лет №3		Каратэ №3	Подготовка к школе 5-6 лет	17:00- 17:45 с января ЛФК 5-6лет №3		17:30 ОФП №3 5-6лет				
18:00	18:10 Подготовка к школе 6-7 лет 2-ой год обучения	18:30 СФП + ОФП 12-14лет №4		Аренда		Каратэ №4	18:10 Подготовка к школе 6-7 лет 2-ой год обучения	Аренда		18:30 СФП + ОФП 12-14лет №4				
19:00		19:30 ПТ Белякова		19:00 с января ЛФК 12-14 лет №4		Каратэ №5		19:00 с января ЛФК 12-14 лет №4		19:30 ПТ Белякова				
20:00		20:30 Ирина Фитнес		Джиу-джитцу	Ирина Фитнес	Каратэ №6		Джиу-джитцу	Ирина Фитнес					Ирина Фитнес
21:00				Джиу-джитцу				Джиу-джитцу						

\* ПТ - персональная тренировка