



Расписание фитнес-занятий Теннисного клуба "ЭЙС" Сентябрь 2019г.

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	Малыш №5 3-4 г	Ирина Фитнес	Малыш №1 4-5 лет	Суставная гимнастика		Ирина Фитнес	Малыш №5 3-4 г	Ирина Фитнес	Малыш №1 4-5 лет	Суставная гимнастика		Ирина Фитнес		
10:00	Малыш №6 1,6-2 г		Малыш №2 2,5-3 г			Fit kids	Малыш №6 1,6-2 г		Малыш №2 2,5-3 г			Каратэ №1 новая		
11:00	Малыш №7 2-3 г	Теннис 3-5 лет	Малыш №3 1,7-2,5 г			Теннис 3-5 лет	Малыш №7 2-3 г		Малыш №3 1,7 - 2,5 г			Каратэ №2		
12:00	Малыш №8 4-5 лет		Малыш №4 3-4 г				Малыш №8 4-5 лет		Малыш №4 3-4 г			Каратэ №3		
13:00														
14:00												Каратэ №4		
15:00		ПТ ОФП		ПТ		Каратэ №1 новая		ПТ ОФП		ПТ		Каратэ №5		
16:00	Подготовка к школе 5-7 лет годовая программа	СФП + ОФП №1 7-9 лет		ЛФК №1 7-9 лет	Подготовка к школе №2 5-6 лет 1-ый год обучения	Каратэ №2	Подготовка к школе 5-7 лет годовая программа	СФП + ОФП №1 7-9 лет	Подготовка к школе №2 5-6 лет 1-ый год обучения	ЛФК №1 7-9 лет		Каратэ №6		
17:00	17:15 Подготовка к школе №1 5-6 лет 1-ый год обучения	17:00-17:45 ОФП №2 5-6лет		17:00-17:45 ЛФК №2 5-6 лет		Каратэ №3	17:15 Подготовка к школе №1 5-6 лет 1-ый год обучения	17:00-17:45 ОФП №2 5-6лет		17:00-17:45 ЛФК №2 5-6 лет				
18:00	18:20 Подготовка к школе 6-7 лет 2-ой год обучения	СФП + ОФП №3 10-12лет		ЛФК №3 10-12 лет		Каратэ №4	18:20 Подготовка к школе 6-7 лет 2-ой год обучения	СФП + ОФП №3 10-12лет		ЛФК №3 10-12 лет				
19:00		СФП + ОФП №4 12-14лет		ЛФК №4 12-14 лет		Каратэ №5		СФП + ОФП №4 12-14лет		ЛФК №4 12-14 лет				
20:00		20:30 Ирина Фитнес		Джиу-джитцу	Ирина Фитнес	Каратэ №6		Джиу-джитцу		Ирина Фитнес				Ирина Фитнес
21:00						Ирина Фитнес								

* ПТ - персональная тренировка