



Расписание фитнес-занятий Теннисного клуба "ЭЙС" ОКТЯБРЬ 2020г.

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	9:15 Малыш №1 4-5 г		9:15 Подготовка к школе №4 5-6 лет Первый год	Суставная гимнастика			9:15 Малыш №1 4-5 г		9:15 Подготовка к школе №4 5-6 лет Первый год	Суставная гимнастика				
10:00	10:30 Малыш №2 3-4 г		10:30 Малыш №5 1.8-2.5 г	10:15 Вяхирева	10:30 Малыш №2 3-4 г				10:30 Малыш №5 2,5-3 г	10:15 Вяхирева		Каратэ №1 новая		
11:00	11:30 Малыш №3 2,5-3 г		11:30 Малыш №6 4-5 г				11:30 Малыш №3 2,5-3 г		11:30 Малыш №6 4-5 г			Каратэ №2		ПТ Вяхирева
12:00												Каратэ №3		ПТ Вяхирева
13:00						ПТ Зеленков						Каратэ №4		
14:00												ПТ Вяхирева		14:30-15:30 ПТ Ольга М
15:00		ПТ ОФП		ПТ ОФП		Каратэ №1 новая		ПТ ОФП		ПТ ОФП		Каратэ №5		
16:00	15:30 Подготовка к школе №1 5-7 лет	СФП + ОФП №1 7-9 лет		ПТ ОФП		Каратэ №2	15:30 Подготовка к школе №1 5-7 лет	СФП + ОФП №1 7-9 лет		ПТ ОФП				
17:00	16:40 подготовка к школе №2 5-7 лет 1 год обучения	17:00-17:45 ОФП №2 5-6лет		ПТ ОФП		Каратэ №3	16:40 Подготовка к школе №2 5-7 лет 1 год обучения	17:00-17:45 ОФП №2 5-6лет		ПТ ОФП				
18:00	17:50 Подготовка к школе №3 5-6 лет Первый год	СФП + ОФП №3 10-12лет		ПТ ОФП		Каратэ №4	17:50 Подготовка к школе №3 5-6 лет Первый год	СФП + ОФП №3 10-12лет		ПТ ОФП				
19:00		СФП + ОФП №4 12-14лет				Каратэ №5		СФП + ОФП №4 12-14лет		ПТ ОФП				
20:00				ПТ Вяхирев						ПТ Вяхирев				
21:00														

* ПТ - персональная тренировка