

**Расписание занятий на НОЯБРЬ 2018 г.
Тел. 367-42-45**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "ФОК "Верх-Исетский"
_____ М.Ф. Безденежных
"___" _____ 2018г

Фитнес зал (верхний)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00-08.55	Комплексная зарядка Лесовой Николай		ВИР с 8.30-10.00		ВИР с 8.30-10.00		
09.00-09.55	Йога-терапия Щербакова Юлия			Йога-терапия Щербакова Юлия			Худож.гимнастика (4-6 лет, гр№3) Твердохлеб Дарья
10.00-10.55	Группа здоровья №1 Щербакова Юлия	Стретчинг Байдосова Наталья		Худ. Гимнастика (соревноват.гр) Пушкина Наталья	Сила+Стретчинг Байдосова Наталья	Худож.гимнастика (4-6 лет, гр№3) Твердохлеб Дарья	Худож.гимнастика (4-6 лет, гр№3) Твердохлеб Дарья
11.00-11.55	Группа здоровья №2 Щербакова Юлия	Мини-группы в ТЗ Байдосова Наталья		Группа здоровья №1 Крутько Людмила	Мини-группы в ТЗ Байдосова Наталья	Худож.гимнастика (соревноват.гр) Пушкина Наталья	Киндер-сюрприз (2,5-4 года) Шокина Елена
12.00-12.55				Группа здоровья №2 Крутько Людмила		Худож.гимнастика (соревноват.гр) Пушкина Наталья	ЦИГУН Ягодин Андрей
13.00-13.55						Мини-группы в ТЗ Байдосова Наталья	ЦИГУН Ягодин Андрей
14.00-14.55		Здоровая спина Богатырёва Ольга (по записи)		Здоровая спина Богатырёва Ольга (по записи)			
15.00-15.55					Худож.гимнастика (новый набор 4-6 лет) Твердохлеб Дарья		
16.00-16.55					Худож.гимнастика (4-6 лет, гр№3) Твердохлеб Дарья		
17.00-17.55	Худ.гимнастика (1й год об, гр№1) Пушкина Наталья	Худ. Гимнастика (5-7лет, гр№4) Казакова Анна	Худ.гимнастика (2й год обуч,гр№2) Пушкина Наталья		Худ.гимнастика (2й год обуч, гр№2) Пушкина Наталья		
18.00-18.55	Худ.гимнастика (2й год обуч, гр№2) Пушкина Наталья	Худ. Гимнастика (5-7лет, гр№4) Казакова Анна	Худ.гимнастика (1й год об,гр№1) Пушкина Наталья	Худ. Гимнастика (5-7 лет, гр№4) Казакова Анна	Худ.гимнастика (1й год об, гр№1) Пушкина Наталья		
19.00-19.55	Идеальное тело Золотова Наталья	Супер ягодицы+пресс Парфёнова Виктория	Идеальное тело Золотова Наталья	Супер ягодицы+пресс Парфёнова Виктория	Группы здоровья Золотова Наталья		
20.00-20.55	Леди-денс Золотова Наталья	Супер-форма Боровкова Екатерина	Леди-денс Золотова Наталья	Супер-форма Боровкова Екатерина	Дэнс-микс+Стретчинг Золотова Наталья		
21.00-21.55			Эльвира Р.		Эльвира Р.		
<u>Нижний зал</u>							
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00-08.55	ВИР с 8.30-10.00		Комплексная зарядка Лесовой Николай		Комплексная зарядка Лесовой Николай		
09.00-09.55				Худ.гимнастика (сплит) Твердохлеб Дарья			
10.00-10.55	Каратэ До Шотокан (5-7л,гр№1) Хлопунов Евгений		Каратэ До Шотокан (5-7л,гр№1) Хлопунов Евгений	Худ.гимнастика (сплит) Твердохлеб Дарья	Каратэ До Шотокан (5-7л,гр№1) Хлопунов Евгений	Пилатес+сила Парфёнова Виктория	
11.00-11.55		Каратэ Киокушинкай (смешанная гр) Богуш Фёдор		Каратэ Киокушинкай (смешанная гр) Богуш Фёдор		Детская Йога в гамаках (с 6 лет) Парфёнова Виктория	
12.00-12.55							
13.00-13.55						Карате КИОКУШИНКАЙ гр№1(смешанная группа) Богуш Фёдор	
14.00-14.55						Карате КИОКУШИНКАЙ гр№ 4 (8 -14 лет) Богуш Фёдор	
15.00-15.55					Силаева Екатерина		
16.00-16.55		Каратэ Киокушинкай (5-6 лет,гр№1) Богуш Фёдор		Каратэ Киокушинкай (5-6 лет,гр№1) Богуш Фёдор	Силаева Екатерина	Каратэ Киокушинкай (с 8 лет, гр№2) Архипова Ксения	
17.00-17.55	Каратэ До Шотокан (7-16 лет,гр№2) Хлопунов Евгений	Карате КИОКУШИНКАЙ гр№ 2 (5 - 6 лет , 1 и 2 года обучения) Богуш Фёдор	Каратэ До Шотокан (7-16 лет,гр№2) Хлопунов Евгений	Карате КИОКУШИНКАЙ гр№ 2 (5 - 6 лет , 1 и 2 года обучения) Богуш Фёдор	Каратэ До Шотокан (7-16 лет,гр№2) Хлопунов Евгений	Каратэ Киокушинкай Архипова Ксения (инд)	
18.00-18.55	Хореография (3-5лет) Щербакова Юлия	Карате КИОКУШИНКАЙ гр№ 3 (6 - 8 лет , 2 и 3 года обучения) Богуш Фёдор	Группы здоровья (платные) Золотова Наталья	Карате КИОКУШИНКАЙ гр№ 3 (6 - 8 лет , 2 и 3 года обучения) Богуш Фёдор	Хореография (3-5лет) Щербакова Юлия		
19.00-19.55	Пилатес + сила Парфёнова Виктория	Каратэ Киокушинкай (старшая гр) Богуш Фёдор	Бокс ОФП (с 6 до 16 лет) Перевалова Валентина	Каратэ Киокушинкай (старшая гр) Богуш Фёдор	Бокс ОФП (с 6 до 16 лет) Перевалова Валентина		
20.00-20.55	Каратэ Киокушинкай (с 8 лет, гр№2) Архипова К.		Каратэ (с 8 лет, гр№2) Архипова Ксения	Пилатес + сила Парфёнова Виктория	Каратэ (с 8 лет, гр№2) Архипова Ксения		
21.00-21.55							

