

пр. Маршала Жукова 76 корп. 1

В зале два потока тренировок. Группы первого потока выделены голубым цветом, группы второго потока — белым.

Большой зал

ПН	16:00-17:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 8-10 лет	17:00-18:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 11-13 лет	18:30-20:00 САМБО 8-10 лет	20:00-21:30 САМБО 11-13 лет
ВТ	16:00-17:00 КИКБОКСИНГ 8-10 лет	17:00-18:30 КИКБОКСИНГ 11-14 лет	19:00-20:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 13-17 лет	20:30-21:30 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ 18+
СР	16:00-17:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 8-10 лет	17:00-18:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 11-13 лет	18:30-20:00 САМБО 8-10 лет	20:00-21:30 САМБО 11-13 лет
ЧТ	16:00-17:00 КИКБОКСИНГ 8-10 лет	17:00-18:30 КИКБОКСИНГ 11-14 лет	19:00-20:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 13-17 лет	20:30-21:30 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ 18+
ПТ	16:00-17:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 8-10 лет	17:00-18:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 11-13 лет	18:30-20:00 САМБО 8-10 лет	20:00-21:30 САМБО 11-13 лет
СБ	11:00-12:00 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ 18+	16:00-17:00 КИКБОКСИНГ 8-10 лет	17:00-18:30 КИКБОКСИНГ 11-13 лет	18:30-20:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 13-17 лет

Малый зал

ПН	16:30-17:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 10-12 лет	17:30-18:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 7-9 лет	18:30-19:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 4-6 лет	19:30-20:30 ОФП и СТРЕТЧИНГ Девушки 18+
ВТ	17:30-18:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 7-9 лет	18:30-19:30 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	19:30-20:30 САМБО 8-10 лет	20:30-22:00 ГИРЕВОЙ СПОРТ Мини группа
СР	16:30-17:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 10-12 лет	17:30-18:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 7-9 лет	18:30-19:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 4-6 лет	19:30-20:30 ОФП и СТРЕТЧИНГ Девушки 18+
ЧТ	17:30-18:30 РУКОПАШНЫЙ БОЙ 7-9 лет	18:30-19:30 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	19:30-20:30 САМБО 8-10 лет	20:30-22:00 ГИРЕВОЙ СПОРТ Мини группа
ПТ	18:30-19:30 ОФП "ПУТЬ ГЕРОЯ" 10-12 лет			19:30-20:30 ОФП и СТРЕТЧИНГ Девушки 18+
СБ	11:00-12:30 ГИРЕВОЙ СПОРТ Мини группа	12:30-13:30 САМБО 8-10 лет		

Самбо: Мохов Влад

Функциональный тренинг: Попов Евгений

Рукопашный бой: Попов Евгений, Сиренко Андрей, Маликов Дмитрий

Детский фитнес: Маликов Дмитрий, Мохов Влад

ОФП и Стретчинг для девушек: Алексеева Кристина

Путь героя: Алексеева Кристина

Гиревой спорт: Антипов Пётр