

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела спортивно-массовой
работы
МАУ "Центр социальных инициатив"
М.И. Худякова
" " " 2021 г.

УТВЕРЖАЮ:
И.о. директора
МАУ "Центр социальных инициатив"
И.С. Гаврилов
" " " 2021 г.

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ЦФКиС "МЕТЕОР" НА ОКТЯБРЬ 2021

| № зал | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | |
|--|---|--|---|--|---|---|---|--|
| ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЗАЛ | 09:00-10:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 09:00-10:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 09:00-10:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 09:00-10:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 09:00-10:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 9:30-11:30 Хореография Зяткова Е.А.* | 09:00-10:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | |
| | 10:00-11:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 10:00-11:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | 10:00-11:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 10:00-11:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | 10:00-11:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | | 10:00-11:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | |
| | 11:00-12:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | 11:00-12:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 11:00-12:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | 11:00-12:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 11:00-12:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | | 11:00-12:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | |
| | 12:00-13:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 12:00-13:00 Body sculpt Ильиных К.Е. | 12:00-13:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 12:00-13:00 Body sculpt Ильиных К.Е. | 12:00-13:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | | 12:00-13:00 Body sculpt Ильиных К.Е. | |
| | 13:00-14:00 ПИЛАТЕС Яцкая К.Ю. | 13:00-14:00 Гимнастика 40+ Ильиных К.Е. | 13:00-14:00 ПИЛАТЕС Яцкая К.Ю. | 13:00-14:00 Гимнастика 40+ Ильиных К.Е. | 13:00-14:00 ПИЛАТЕС Яцкая К.Ю. | 13:00-14:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 13:00-14:00 Гимнастика 40+ Ильиных К.Е. | |
| | 14:00-15:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 14:00-15:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | 14:00-15:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 14:00-15:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | 14:00-15:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 14:00-15:00 СТРЕТЧИНГ Яцкая К.Ю. | 14:00-15:00 Баланс и координация Ильиных К.Е. | |
| | 15:00-16:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 15:00-16:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 15:00-16:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 15:00-16:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 15:00-16:00 АЭРОБИКА Яцкая К.Ю. | 15:00-16:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 15:00-16:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | |
| | 16:00-17:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 16:00-17:30 Body sculpt Ильиных К.Е. | 16:00-17:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 16:00-17:30 Body sculpt Ильиных К.Е. | 16:00-17:00 Фитнес мама+малыш Яцкая К.Ю. | 16:00-19:00 ОФП Григорьев Ю.А. | 16:00-17:30 Body sculpt Ильиных К.Е. | |
| | 17:00-18:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | 17:30-19:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 17:00-18:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | 17:30-19:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | 17:00-18:00 КРОССФИТ Яцкая К.Ю. | | 17:30-19:00 ТАБАТА Ильиных К.Е. | |
| | 18:30-20:30 Хореография Зяткова Е.А.* | 18:30-20:30 Хореография Зяткова Е.А.* | 18:00-21:00 Настольный теннис Гусева Н.Н. | 18:30-20:30 Хореография Зяткова Е.А.* | 18:30-20:30 Хореография Зяткова Е.А.* | | | |
| | тренажерный зал | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П. | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В. | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П. | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В. | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П. | 10:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В. | |
| | | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева В.С. | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева В.С. | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева В.С. | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева В.С. | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева В.С. | 12:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В. | |
| 18:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева Н.Н. | | 18:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П. | 18:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева Н.Н. | 18:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П. | 18:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Гусева Н.Н. | | | |
| интерактивный класс | 14:00-15:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П. | | 14:00-15:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П. | | 12:00-14:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П. | | | |
| зал единоборств | 09:30-11:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 09:30-11:00 ММА Петреков Д.А. | 09:30-11:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 09:30-11:00 ММА Петреков Д.А. | 09:30-11:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 11:00-13:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | 09:30-11:00 ММА Петреков Д.А. | |
| | 11:00-12:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 11:00-12:30 ММА Петреков Д.А. | 11:00-12:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 11:00-12:30 ММА Петреков Д.А. | 11:00-12:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 13:00-16:00 Открытый ринг Ермаков А.С. Петреков Д.А. | 11:00-12:30 ММА Петреков Д.А. | |
| | 13:30-15:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 13:30-15:00 ММА Петреков Д.А. | 13:30-15:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 13:30-15:00 ММА Петреков Д.А. | 13:30-15:00 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 16:00-19:00 Групповые спарринги Ермаков А.С. Петреков Д.А. | 13:30-15:00 ММА Петреков Д.А. | |
| | 15:00-16:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 15:00-16:30 ММА Петреков Д.А. | 15:00-16:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 15:00-16:30 ММА Петреков Д.А. | 15:00-16:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | | 15:00-16:30 ММА Петреков Д.А. | |
| | 16:30-18:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 16:30-18:30 ММА Петреков Д.А. | 16:30-18:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | 16:30-18:30 ММА Петреков Д.А. | 16:30-18:30 СМЕШАННОЕ ЕДИНОБОРСТВО Ермаков А.С. | | 16:30-18:30 ММА Петреков Д.А. | |
| | | | | 18:00-19:00 Акробатика Платонова Е.С.* | | | | |
| | 19:00-21:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | 19:00-21:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | 19:00-21:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | 19:00-21:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | 19:00-21:00 РУКОПАШНЫЙ БОЙ Дорожкин С.В.* | | | |
| мамы и зал | | 19:00-21:00 Акробатика Платонова Е.С.* | | 19:00-21:00 Акробатика Платонова Е.С.* | | | | |
| ЗАЛ НАСТОЛЬНЫХ ИГО ТЕННИСА | 12:00-14:00 Саламатина Н.П. | 12:00-18:00 Никитина И.В. | 13:00-14:00 Саламатина Н.П. | 12:00-18:00 Никитина И.В. | 12:00-14:00 Никитина И.В. | 11:30-12:30 Гусева Н.Н. | | |
| | 18:00-21:30 Гусева Н.Н. | | 18:00-21:30 Гусева Н.Н. | | 17:00-21:00 Гусева Н.Н. | | | |

* Платные услуги