

РАСПИСАНИЕ БЕСПЛАТНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЦФКиС "МЕТЕОР" НА ДЕКАБРЬ 2022

№ зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЗАЛ	09:30-11:30 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН Волчек Е.О.	09:30-10:30 Баланс и координация Ильиных К.Е.	09:30-11:30 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН Волчек Е.О.	09:30-10:30 Баланс и координация Ильиных К.Е.	09:30-11:30 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН Волчек Е.О.		09:30-11:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Коновалов С.И.
	12:00-13:00 ОФП Саламатина Н.П.	10:30-11:30 СТРЕТЧИНГ Ильиных К.Е.	12:00-13:00 ОФП Саламатина Н.П.	10:30-11:30 СТРЕТЧИНГ Ильиных К.Е.	12:00-13:00 ОФП Саламатина Н.П.	12:00-14:00 Сустановка гимнастика Ильиных К.Е.	11:00-14:30 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Коновалов С.И.
	16:00-17:00 Стрельба из электронного оружия Куликов Ю.А.	16:00-17:00 Body sculpt Ильиных К.Е.	15:00-16:00 Стрельба из электронного оружия Куликов Ю.А.	12:00-14:00 Сустановка гимнастика Никитина И.В.		14:00-16:00 Стрельба из электронного оружия Куликов Ю.А.	
	17:00-18:00 Стрельба из электронного оружия Куликов Ю.А.	17:00-18:00 Сустановка гимнастика Никитина И.В.	16:00-17:00 Стрельба из электронного оружия Куликов Ю.А.	16:00-17:00 Body sculpt Ильиных К.Е.		16:00-17:00 Сустановка гимнастика Ильиных К.Е.	
			17:00-21:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Коновалов С.И.			17:00-18:30 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН Волчек Е.О.	
ый зал	10:00-11:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	10:00-11:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.	10:00-11:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	10:00-11:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.	10:00-11:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	09:30-11:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	09:30-10:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.
	11:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	11:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.	11:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	11:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.	11:00-12:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Саламатина Н.П.	12:00-14:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	10:30-11:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.
	13:00-16:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	12:00-16:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	12:00-13:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	12:00-16:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	12:00-15:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	14:00-16:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	11:30-12:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.

тренажерг	16:00-18:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	16:00-17:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	13:00-14:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	16:00-17:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	15:00-17:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	17:00-19:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	13:30-14:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.
	18:00-20:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	17:00-19:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.		17:00-19:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	18:00-20:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	19:00-20:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	14:30-16:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.
	20:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Никитина И.В.	19:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.		19:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Куликов Ю.А.	20:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Ильиных К.Е.	20:00-21:00 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.	16:30-19:30 СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА Чернов И.В.
шахмат ный класс	13:00-15:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П.		13:00-15:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П.		13:00-15:00 ШАХМАТЫ Саламатина Н.П.		
Зал единоборст В	12:00-15:00 БОКС Чернов И.В.	13:00-16:00 БОКС Куликов Ю.А.	14:00-15:00 БОКС Чернов И.В.	13:00-16:00 БОКС Куликов Ю.А.		14:00-16:00 БОКС Чернов И.В.	13:30-16:00 БОКС Куликов Ю.А.
	15:00-17:00 БОКС Чернов И.В.	16:00-19:00 БОКС Куликов Ю.А.	15:00-17:00 БОКС Чернов И.В.	16:00-19:00 БОКС Куликов Ю.А.		16:00-19:00 БОКС Чернов И.В.	16:00-19:30 БОКС Куликов Ю.А.
ЗАЛ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА		11:00-14:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.		11:00-12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.		11:00-12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.	10:00-12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.
	15:00-17:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Саламатина Н.П.	14:00-16:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.	15:00-17:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Саламатина Н.П.	14:00-16:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.	15:00-17:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Саламатина Н.П.		12:00-16:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.
	18:00-21:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Коновалов С.И.	18:00-19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.		17:00-19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.	18:00-21:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Коновалов С.И.	18:00-21:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Никитина И.В.	