

**Расписание работы спортивных залов МАУ ДО КМО «СШ «Синегорец»
по направлению фитнес, бодифитнес, аквааэробика, йога на 2025-2026 год (с 01.12.2025 г.)**

	Вид спорта	Возраст занимающихся	Место проведения	Расписание занятий							ФИО тренера, ответственного
				пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1	Аквааэробика	Девушки, женщины	Бассейн	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰					Иванова А.В.
	Фитнес	Девушки, женщины	Фитнес зал	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -19 ³⁰			
	Группа здоровья	Женщины,	Фитнес зал	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰					
2	Аквааэробика	Девушки, женщины	Бассейн		18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰		18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰			Войко А.А
	Фитнес	Девушки, женщины	Фитнес зал		19 ³⁰ -20 ³⁰		19 ³⁰ -20 ³⁰	19 ³⁰ -20 ³⁰			
3	Бодифитнес	Юноши, девушки (от 14 лет) Мужчины, женщины	Тренажерный зал	18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰		18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰		18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰			Шандер Д.А.
4	Бодифитнес	Юноши, девушки (от 14 лет) Мужчины, женщины	Тренажерный зал	* 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	* 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰	*	* 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰	*	* 19 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰	*	Милоголов К.О.
5	Команда ГТО	Мужчины, женщины, юноши, девушки	Тренажерный зал (спортивный зал)	* 19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	*	* 19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	* 19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	* 19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	* 15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (спортивный зал)	* 15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (спортивный зал)	Щибрик Н.Н.
6	Команда ГТО	Мужчины, женщины, юноши, девушки	Тренажерный зал (спортивный зал)	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			Доронина Н.С.
	Йога	Женщины, девушки	Фитнес зал	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰		20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰				
	Фоновая ходьба	Женщины, мужчины	Поход выходного дня						9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰		

* - плавающее расписание, тренировка может быть перенесена на другой день и время (уточнять у администратора 5-22-00).

* - плавающее расписание, тренировка может быть перенесена на другой день (для совместителей, у которых основная работа по графику).