

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

\* - 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).