

ВИД УСЛУГИ		ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БАССЕЙН								
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ 15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»		13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰		
БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ «ДОБРЫЙ ЧАС»								16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰
АКВАФИТНЕС		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ								
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ «ДОБРЫЙ ЧАС»						13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰		
ЗАЛ АЭРОБИКИ								
КОРЕ						19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Иванкова Наталья		
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Иванкова Наталья						
РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «БЕЛОЯР»					10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Костин Семен			
МЭЙК БОДИ				19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Иванкова Наталья				
ЗДОРОВАЯ СПИНА			19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Тялина Татьяна		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Тялина Татьяна			
СТРИП ПЛАСТИКА								15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ Медведева Ольга
КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ			11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Садырина Екатерина			11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Садырина Екатерина		
СИЛОВАЯ ЙОГА					18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Васильева Галина			17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Васильева Галина
СТЕП ЙОГА		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Васильева Галина						
ЙОГА ДЛЯ ЖЕНЩИН			09 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Васильева Галина			09 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Васильева Галина		
ПРОДЖАМПИНГ			10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Митрушев Вячеслав	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Митрушев Вячеслав		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Митрушев Вячеслав	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Митрушев Вячеслав	
ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ	Юниоры 1						17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Ларионова Диана	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Ларионова Диана
	Юниоры 2					20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Ларионова Диана	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Ларионова Диана	
	Подготовленные		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Сатина Людмила		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Сатина Людмила			
	Конкурсанты	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰ Сатина Людмила	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰ Сатина Людмила	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰ Сатина Людмила	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰ Сатина Людмила	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰ Сатина Людмила		11 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ Сатина Людмила
ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ								
ПИЛАТЕС/ФИТБОЛ		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Максимова Елена						
ПИЛАТЕС					20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Максимова Елена			
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Жуйкова Ольга			19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Жуйкова Ольга			
ФИТНЕС ЗАЛ								
СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА			18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Светлана Воронцова			18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Светлана Воронцова		
ZUMBAFITNESS		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Светлана Воронцова	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Яна Шичкина 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Валерия Бравова	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Светлана Воронцова	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Яна Шичкина 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Валерия Бравова	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Светлана Воронцова		
ZUMBAKIDS			17 ³⁰ -18 ³⁰ Светлана Воронцова				17 ³⁰ -18 ³⁰ Светлана Воронцова	
STRONG NATION (СИЛОВАЯ)				19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Роман Надысев			10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Роман Надысев	
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ								
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (активное долголетие)		18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Сенечкин Виктор						
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Сенечкин Виктор		18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Сенечкин Виктор		18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Сенечкин Виктор		
БАДМИНТОН (активное долголетие)				13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ Харченко Татьяна				
БАДМИНТОН		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ Харченко Татьяна				13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ Харченко Татьяна		
ВОЛЕЙБОЛ (активное долголетие)				18 ⁰⁰ -19 ³⁰ Семенов Николай				
ПРОЧЕЕ								
ПРОКАТ ТЕННИСНОГО СТОЛА		8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
ПРОКАТ ВЕЛОСИПЕДОВ (АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ)			10 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		10 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА (КАТОК)		9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -22 ⁰⁰

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ



- Фитнес программы не относится к перечню платных услуг оказываемых Дворцом спорта "Ока"