|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВИД УСЛУГИ** | | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** | **СУББОТА** | **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |
| **БАССЕЙН** | | | | | | | | | |
| **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ** | | | **800–1300 1400-1500 2000–2200** | **800-1500 2000–2200** | **800–1300 1400-1500 2000–2200** | **800-1500 2000–2200** | **800-1500 2000–2200** | **900–1200 1600-2100** | **900–13001500–1800** |
| **«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»** | | | **1300–1400** |  | **1300–1400** |  |  |  |  |
| **БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ «ДОБРЫЙ ЧАС»** | | |  |  |  |  |  |  | **1600–1700** |
| **АКВАФИТНЕС\*** | | | **2000–2100** |  | **2000–2100** |  |  |  |  |
| **ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ** | | | | | | | | | |
| **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ** | | | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **900–2100** | **900–1800** |
| **БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ «ДОБРЫЙ ЧАС»** | | |  |  |  |  | **1300-1400** |  |  |
| **ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ** | **ЗАЛ АЭРОБИКИ** | | | | | | | | |
| **КОРЕ** | |  |  |  |  | **1900–2000**  **Иванкова Наталья** |  |  |
| **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ** | | **2000-2100**  **Иванкова Наталья** |  |  |  |  |  |  |
| **МЭЙК БОДИ** | |  |  | **1900–2000**  **Иванкова Наталья** |  |  |  |  |
| **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | | **1200–1300**  **Тялина Татьяна** | **1900–2000**  **Тялина Татьяна** |  | **1200–13001900-2000**  **Тялина Татьяна** |  |  |  |
| **СТРИП ПЛАСТИКА\*** | |  |  |  |  |  |  | **1500-1700**  **Медведева Ольга** |
| **РЕБИЛИТАЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «БЕЛОЯР»\*** | |  |  |  | **1000-1200**  **Костин Семен** |  |  |  |
| **СИЛОВАЯ ЙОГА\*** | |  |  |  | **1800-1900**  **Васильева Галина** |  |  | **1700-1800**  **Васильева Галина** |
| **CТЕП ЙОГА\*** | | **1900-2000**  **Васильева Галина** |  |  |  |  |  |  |
| **КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ\*** | |  | **1100-1200**  **Садырина Екатерина** |  |  | **1100-1200**  **Садырина Екатерина** |  |  |
| **КАНГО ДЖАМП\*** | |  | **1200-1300**  **Гончар Наталья** |  |  |  |  |  |
| **БОЛЬШОЙ ТЕННИС\*** | |  |  |  |  |  |  | **1800-1900**  **Кашкин Николай** |
| **ПРОДЖАМПИНГ\*** | |  | **1000-1100**  **Митрушев Вячеслав** | **2000-2100**  **Митрушев Вячеслав** |  | **1800-1900**  **Митрушев Вячеслав** | **1900-2000**  **Митрушев Вячеслав** |  |
| **ВОСТОЧНЫЙ**  **ТАНЕЦ** | **Юниоры 1** |  |  |  |  |  | **1700–1800**  **Ларионова Диана** | **1000-1100**  **Ларионова Диана** |
| **Юниоры 2** |  |  |  |  | **2000–2100**  **Ларионова Диана** | **1800-1900**  **Ларионова Диана** |  |
| **Подготовленные** |  | **2000–2100**  **Сатина Людмила** |  | **2000–2100**  **Сатина Людмила** |  |  |  |
| **Конкурсанты** | **2100–2200**  **Сатина Людмила** | **2100–2200**  **Сатина Людмила** | **2100–2200**  **Сатина Людмила** | **2100–2200**  **Сатина Людмила** | **2100–2200**  **Сатина Людмила** |  | **1100-1400**  **Сатина Людмила** |
| **ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ** | | | | | | | | |
| **КАРДИО+ПИЛАТЕС/ФИТБОЛ\*** | | **1900–2000**  **Максимова Елена** |  |  |  |  |  |  |
| **КАПУЭЙРА\*** | |  |  |  | **2000–2100**  **Панченков Алексей** |  | **1700–1800**  **Панченков Алексей** |  |
| **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС\*** | | **1800–1900**  **Жуйкова Ольга** |  |  | **1900–2000**  **Жуйкова Ольга** |  |  |  |
| **ФИТНЕС ЗАЛ** | | | | | | | | |
| **СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА\*** | |  | **1845-1945**  **Воронцова Светлана** |  |  | **1845-1945**  **Воронцова Светлана** |  |  |
| **ZUMBAFITNESS\*** | | **2000–2100**  **Воронцова Светлана** | **1100-1200**  **Яна Шичкина 1945-2100**  **Валерия Бравова** | **2000-2100**  **Воронцова Светлана** | **1100-1200**  **Яна Шичкина 1945-2100**  **Валерия Бравова** | **2000–2100**  **Воронцова Светлана** |  |  |
|  | **ZUMBA TEENS (12-17лет)\*** | |  | **1630-1730**  **Яна Шичкина** |  | **1630-1730**  **Яна Шичкина** |  | **1630-1730**  **Яна Шичкина** |  |
|  | **ZUMBAKIDS (5-11лет)\*** | |  | **1730-1830**  **Воронцова Светлана** |  |  | **1730-1830**  **Воронцова Светлана** |  |  |
|  | **STRONG NATION (СИЛОВАЯ)\*** | |  |  | **1900-2000**  **Роман Надысев** |  |  |  | **1200-1300**  **Роман Надысев** |
|  | **ZUMDA GOLD (55+)\*** | | **1800-1900**  **Роман Надысев** |  |  | **1800-1900**  **Роман Надысев** |  |  |  |
|  | **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ\*** | | **1200-1300**  **Воронцова Светлана** | **1200-1300**  **Воронцова Светлана** | **1200-13001700-1800**  **Воронцова Светлана** | **1200-1300**  **Воронцова Светлана** | **1200-1300**  **Воронцова Светлана** | **1200-1300**  **Воронцова Светлана** |  |
|  | **МИНИ ЗАЛ** | | | | | | | | |
|  | **РЕБИЛИТАЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «БЕЛОЯР»\*** | | **1800-1930**  **Костин Семен** | **1800-1930**  **Костин Семен** |  |  | **1000-1130 1800-1930**  **Костин Семен** |  |  |
|  | **ГИБКОСТЬ И РЕЛАКС\*** | |  |  | **1800-1900**  **Васильева Галина** |  |  |  |  |
|  | **КАНГО ДЖАМП\*** | |  | **0900-1000**  **Гончар Наталья** |  | **0900-1000**  **Гончар Наталья** |  |  |  |
| **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ** | | | | | | | | | |
| **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  **(активное долголетие)** | | | **1830–2000**  **Сенечкин Виктор** |  | **1830–2000**  **Сенечкин Виктор** |  |  |  |  |
| **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** | | | **1830–2000**  **Сенечкин Виктор** |  | **1830–2000**  **Сенечкин Виктор** |  | **1830–2000**  **Сенечкин Виктор** |  |  |
| **БАДМИНТОН (активное долголетие)** | | |  |  | **1300-1500**  **Харченко Татьяна** |  |  |  |  |
| **БАДМИНТОН** | | | **1300-1500**  **Харченко Татьяна** |  |  |  | **1300-1500**  **Харченко Татьяна** |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ**  **(активное долголетие)** | | |  |  | **1900–2030**  **Семенов Николай** |  |  |  |  |
| **ПРОЧЕЕ** | | | | | | | | | |
| **ПРОКАТ ТЕННИСНОГО СТОЛА** | | | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **800–2200** | **900–2100** | **900–1800** |
| **CПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА (КАТОК)** | | | **900–2200** | **900–2200** | **900–2200** | **900–2200** | **900–2200** | **900–2200** | **900–2200** |

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

\* - Фитнес программы не относится к перечню платных услуг оказываемых Дворцом спорта "Ока"  
 \*\* - Во время свободного посещения возможно проведение индивидуальных занятий.