|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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.