

# Расписание групповых программ в зале единоборств НОЯБРЬ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
09.00	ФИТБОКС Артур (09.00-10.00)		*Бокс мини- группа Артур (09.00-10.00)		ФИТБОКС Артур (09.00-10.00)		
10.00						*Бокс (дети) Сергей (10.00-11.30)	
11.00							
12.00						*Бокс мини-группа Сергей (12.00-13.30)	
13.00							
14.00							
15.00		*Спортивная борьба (дети) Дмитрий (15.00-16.30)		*Спортивная борьба (дети) Дмитрий (15.00-16.30)			
16.00	*Дзюдо (дети) Александр (16.30-18.00)		*Дзюдо (дети) Александр (16.30-18.00)		*Дзюдо (дети) Александр (16.30-18.00)		
17.00		*Бокс (дети) Сергей (17.00-18.30)		*Бокс (дети) Сергей (17.00-18.30)			*Спортивная борьба (дети) Дмитрий (17.00-18.30)
18.00	*Бокс (дети) Артур (18.00-19.30)		*Бокс (дети) Артур (18.00-19.30)		*Бокс (дети) Артур (18.00-19.30)		
19.00	*Бокс мини- группа Артур (19.00-20.30)	*Бокс мини-группа Сергей (19.00-20.30)	*Бокс мини- группа Артур (19.00-20.30)	*Бокс мини-группа Сергей (19.00-20.30)	Спарринги мини- группа Артур (19.00-20.30)		
20.00							

**Продолжительность тренировки составляет 55 мин.**

**Продолжительность мини-группы 90 мин. (запись на рецепции клуба)**

**Любой инструктор может стать ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ.**

**Классы под знаком (\*) не входят в клубные карты и оплачиваются отдельно.**

**МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА НАШИХ ТРЕНИРОВКАХ!**