

МБУ «физкультурно-оздоровительный комплекс» г.Курильск**Расписание секций, групповых занятий с 09.01.2023г.****Дзюдо**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
15:00 – 16:00	16:00 –	15:00 – 16:00	16:00 – 18:00	15:00 – 16:00	10:00 – 11:00
16:00 – 18:00	18:00	16:00 – 18:00	18:00 – 19:00	16:00 – 18:00	11:00 – 12:00
18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	

Плавание

Время	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
6:30 – 7:30		Спорт 1		Спорт 1	
12:00 – 14:00					Спорт 1
14:00 – 15:00					Спорт 2
14:30 – 15:15	АФК	Здоровье 1	АФК	Здоровье 1	
15:15 – 16:00		Здоровье 2		Здоровье 2	
16:00 – 18:00	Спорт 1	Спорт 1	Спорт 1	Спорт 1	
18:00 – 19:00	Спорт 2	Спорт 2	Спорт 2	Спорт 2	
19:00 – 20:00	Здоровье 3		Здоровье 3		

Мини-футбол

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
15:30 – 17:00	15:30 – 17:00	15:30 – 17:00	15:30 – 17:00	15:30 – 17:00	12:00 – 13:00 16:00 – 17:00

Шахматы

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
					15:00-16:00

Большой теннис

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	

**Студия Ритмической Гимнастики (групповые занятия для взрослых) Боди памп,
Канго джамп**

Понедельник	Среда	Пятница	Суббота	Воскресенье
19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	14:00 -15:00	11:00 – 12:00
20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00		

Филиал МБУ «физкультурно-оздоровительный комплекс» с.Рейдово

Расписание секций, групповых занятий с 09.01.2023г.

Спортивные игры Юноши/девушки

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
16:00 – 18:00		16:00 – 17:00		15:00 – 17:00	

ОФП (4-6лет)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
18:00 – 19:00	18:00- 19:00		18:00-19:00		

ОФП юноши/девушки

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	16:00- 18:00		16:00-18:00		12:00-15:00