Расписание занятий в школе единоборств “Александр Невский” 2020 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| **8.30** | **Кикбоксинг (бокс)**  (8-12 лет) - Зал 1 |  | **Кикбоксинг**  (8-12 лет) - Зал 1 |  | **Кикбоксинг**  (8-12 лет) - Зал 1 |  |  |
| **9.00** | **Карате -** Зал 2 |  | **Карате -** Зал 2 |  | **Карате -** Зал 2 |  |  |
| **9.30** | **Самбо -** Зал 1  (8-12 лет) | **Боевое Самбо** (рукопашный бой) (8-12 лет) | **Самбо -** Зал 1  (8-12 лет) | **Боевое Самбо** (рукопашный бой) (8-12 лет) | **Самбо -** Зал 1  (8-12 лет) | **11.00 - Малыш и бокс** (с 4 лет) |  |
| **13.00** | **Самбо**  (7-9 лет) |  | **Самбо**  (7-9 лет) |  | **Самбо**  (7-9 лет) | **12.00 - Малыш и Самб**о (с 4 лет) | **Семейное Самбо** |
| **14.30** | **Самбо** (8-11 лет) - Зал 1 |  | **Самбо** (8-11 лет) - Зал 1 |  | **Самбо** (8-11 лет) -  Зал 1 |  |  |
| **15.30** | **Дзюдо (Самбо)**  (9-13 лет) - Зал 1  **Карате** - Зал 2 |  | **Дзюдо (Самбо)**  (9-13 лет) - Зал 1  **Карате** - Зал 2 |  | **Дзюдо (Самбо)**  (9-13 лет) - Зал 1  **Карате** - Зал 2 | **15.00 - Кросс ОФП, СФП** (все) |  |
| **16.45** | **Самбо** (10-14 лет) Зал 1 |  | **Самбо** (11-15 лет) |  | **Самбо** (11-15 лет) |  |  |
| **18.00** | **Малыш и Карате**  (с 4 лет) - Зал 2 |  | **Малыш и Карате**  (с 4 лет) - Зал 2 |  | **Малыш и Карате**  (с 4 лет) - Зал 2 | **18.00 - Церковно-**  **приходская школа** |  |
| **18.30** | **Малыш и Самбо**  (с 4 лет) - Зал 1 | **Рукопашный бой -** Зал 1  **Малыш и Самбо -** Зал 2 (с 4 лет) | **Малыш и Самбо**  (с 4 лет) - Зал 1 | **Рукопашный бой -** Зал 1  **Малыш и Самбо -** Зал 2 (с 4 лет) | **Малыш и Самбо**  (с 4 лет) - Зал 1 |  |
| **19.30** | **Самбо** ( 8-13 лет) - Зал 1  **Малыш и бокс** (с 4 лет)- Зал 2 | **Малыш и Самбо**  (с 4 лет) - Зал 1  **Самбо** **(ОФП, СФП)** (сборная группа 8-13 лет) - Зал 2 | **Самбо** ( 8-13 лет) - Зал 1  **Малыш и бокс**  (с 4 лет)- Зал 2 | **Малыш и Самбо**  (с 4 лет) - Зал 1  **Самбо** **(ОФП, СФП)** (сборная группа 8-13 лет) - Зал 2 | **Самбо** ( 8-13 лет) - Зал 1  **Малыш и бокс**  (с 4 лет)- Зал 2 |  |  |

\*Расписание может меняться. Точное время занятий уточняйте по телефонам: +7-912-045-00-73, +7 (902) 446-65-02