|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАСПИСАНИЕ** | | | |
| **Спортивный клуб 9 дан БОЛЬШОЙ ЗАЛ** | | | |
|  | **ВРЕМЯ** | **ЗАНЯТИЕ** | **ТРЕНЕР** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | 17:00 -18:00 | **Самбо дети** | Тагиев Саид |
| 18:00 - 19:00 | **Дзюдо дети** | Тагиев Саид |
| 19:30 - 20:30 | **Каратэ WKF дети** | Остришко Егор |
| 20:30 -21:30 | **Тхэквондо ИТФ взрослые** | Королько Илья |
| **ВТОРНИК** | 9:00 -10:00 | **Суставная гимнастика (Московское долголетие)** | Карпенко Дмитрий |
| 10:15 – 11:15 | **Волновая гимнастика (Московское долголетие)** | Карпенко Дмитрий |
| 18:00 - 19:00 | **Каратэ Киокушинкай дети** | Артем |
| 19:00-20:30 | **Тхэквондо ИТФ дети 7+** | Карпенко Дмитрий |
| **СРЕДА** | 9:00 -10:00 | **ЦИГУН (Московское долголетие)** | Захаров Роман |
| 17:00 -18:00 | **Самбо дети** | Тагиев Саид |
| 18:00 - 19:00 | **Дзюдо дети** | Тагиев Саид |
| 19:30 - 20:30 | **Каратэ WKF дети** | Остришко Егор |
| 20:30 -21:30 | **Тхэквондо ИТФ взрослые** | Королько Илья |
| **ЧЕТВЕРГ** | 9:00 -10:00 | **Суставная гимнастика (Московское долголетие)** | Карпенко Дмитрий |
| 13:30-14:30 | **Суставная гимнастика ОН ЛАЙН (Московское долголетие)** | Карпенко Дмитрий |
| 18:00 - 19:00 | **Каратэ Киокушинкай дети** | Артем |
| 19:00-20:30 | **Тхэквондо ИТФ дети 7+** | Карпенко Дмитрий |
| **ПЯТНИЦА** | 9:00-10:00 | **ЦИГУН (Московское долголетие)** | Захаров Роман |
| 10:15-11:15 | **Волновая гимнастика (Московское долголетие)** | Карпенко Дмитрий |
| 17:00 -18:00 | **Самбо дети** | Тагиев Саид |
| 18:00 - 19:00 | **Дзюдо дети** | Тагиев Саид |
| 19:30 - 20:30 | **Каратэ WKF дети** | Остришко Егор |
| 20:30 -21:30 | **Тхэквондо ИТФ взрослые** | Королько Илья |
| **СУББОТА** | 9:00-10:00 | **Московское долголетие ОН ЛАЙН** | Карпенко Дмитрий |
| 10:00-11:30 | **Тхэквондо ИТФ дети 7 +** | Карпенко Дмитрий |
| 12:00- 13:00 | **Каратэ Киокушинкай дети** | Артем |
| 13:30-14:30 | **Кикбоксинг дети** | Воробьев Павел |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |  |  |  |