**Спорт орталығының жұмыс уақыты**

Дүйсенбі-Жұма 7:30 – 22:00  
 Сенбі 9:00 – 18:00

**2025 ж. күзгі семестр кестесі**  
  
Әмбебап зал

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі |
| 8:00-9:40 | Волейбол  сабағы | Баскетбол сабағы | Бос | Баскетбол сабағы | Волейбол  сабағы | Бос |
| 9:45-11:25 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 12:00-13:40 | Бадминтон сабағы | Үстел теннисі сабағы | Бос | Үстел теннисі сабағы | Бадминтон сабағы | Бос |
| 14:00-15:40 | Бадминтон сабағы | Үстел теннисі сабағы | Бос | Үстел теннисі сабағы | Бадминтон сабағы | Волейбол командасының жаттығуы |
| 16:00-17:40 | Бос | Үстел теннисі командасының жаттығуы | Бос | Үстел теннисі командасының жаттығуы | Бос |
| 18:00-20:00 | Баскетбол командасының жаттығуы | Волейбол командасының жаттығуы | СО жарыстары | Волейбол командасының жаттығуы | Баскетбол командасының жаттығуы |  |
| 20:00-22:00 | Бос | Бос | Бос | Бос |

Кардио шынығу залы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі |
| 8:00-9:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 9:45-11:25 | «Фитнес»  сабағы | «Core first»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | «Core first»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | «Фитнес»  сабағы |
| 12:00-13:40 | «Кроссфит»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | Бос | «Фитнес»  сабағы | «Кроссфит»  сабағы | Бос |
| 14:00-15:40 | Бос | «Кроссфит»  сабағы | Бос | «Кроссфит»  сабағы | Бос | Бос |
| 16:00-17:40 | «Кардио»  сабағы | «Strong Nation»  сабағы | Бос | «Strong Nation»  сабағы | «Кардио»  сабағы | Бос |
| 18:00-22:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |  |

Еркін салмақтар залы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі |
| 8:00-9:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 9:45-11:25 | «Фитнес»  сабағы | «Core first»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | «Core first»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | «Фитнес»  сабағы |
| 12:00-13:40 | «Кроссфит»  сабағы | «Фитнес»  сабағы | Бос | «Фитнес»  сабағы | «Кроссфит»  сабағы | Бос |
| 14:00-15:40 | Бос | «Кроссфит»  сабағы | Бос | «Кроссфит»  сабағы | Бос | Бос |
| 16:00-17:40 | «Кардио»  сабағы | «Strong Nation»  сабағы | Бос | «Strong Nation»  сабағы | «Кардио»  сабағы | Бос |
| 18:00-22:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |  |

Аэробика залы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі |
| 8:00-9:40 | «Бодифлекс» сабағы | «Бодифлекс» сабағы | Бос | «Бодифлекс» сабағы | «Бодифлекс» сабағы | Бос |
| 9:45-11:25 | «Степ-аэробика»  сабағы | «Майнд энд боди»  сабағы | Бос | «Майнд энд боди»  сабағы | «Степ-аэробика»  сабағы | Бос |
| 12:00-13:40 | «Пилатес»  сабағы | «Пилатес»  сабағы | Бос | «Пилатес»  сабағы | «Пилатес»  сабағы | Бос |
| 14:00-15:40 | Йога сабағы | «Майнд энд боди»  сабағы | Йога сабағы | «Майнд энд боди»  сабағы | Йога сабағы | Йога сабағы |
| 16:00-17:40 | Йога сабағы | Бос | Бос | Бос | Йога сабағы | Бос |
| 18:00-22:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |  |

Футбол алаңы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі | Жексенбі |
| 8:00-9:40 | Футбол сабағы | Футбол сабағы | Футбол сабағы | Футбол сабағы | Бос | Бос | Бос |
| 9:45-11:25 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 12:00-13:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 14:00-15:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 16:00-17:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 18:00-20:00 | Бос | Бос | СО жарыстар | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 20:00-22:00 | Футбол командасының жаттығуы | Valkyrie командасының жаттығуы | Valkyrie командасының жаттығуы | Футбол командасының жаттығуы | Бос | Бос |
| 22:00-00:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |

Баскетбол алаңы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дүйсенбі | Сейсенбі | Сәрсенбі | Бейсенбі | Жұма | Сенбі | Жексенбі |
| 8:00-9:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 9:45-11:25 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 12:00-13:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 14:00-15:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 16:00-17:40 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 18:00-20:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 20:00-22:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |
| 22:00-00:00 | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос | Бос |