**График работы Спортивного центра**

Понедельник-Пятница 7:30 – 22:00
 Суббота 9:00 – 18:00

**Расписание на осенний семестр 2025 г.**

Общий зал

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ |
| 8:00-9:40 | Занятия по волейболу | Занятия по баскетболу | Свободно | Занятия по баскетболу | Занятия по волейболу | Свободно |
| 9:45-11:25 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 12:00-13:40 | Занятия по бадминтону | Занятия по настольному теннису | Свободно | Занятия по настольному теннису | Занятия по бадминтону | Свободно |
| 14:00-15:40 | Занятия по бадминтону | Занятия по настольному теннису | Свободно | Занятия по настольному теннису | Занятия по бадминтону | Тренировка волейбольной команды |
| 16:00-17:40 | Свободно | Тренировка команды по настольному теннису | Свободно | Тренировка команды по настольному теннису | Свободно |
| 18:00-20:00 | Тренировка баскетбольной команды | Тренировка волейбольной команды | Соревнования СЦ | Тренировка волейб. команды | Тренировка баскет. команды |  |
| 20:00-22:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |

Кардио-зал

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ |
| 8:00-9:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 9:45-11:25 | Занятия «Фитнес» | Занятия «Core first» | Занятия «Фитнес» | Занятия «Core first» | Занятия «Фитнес» | Занятия «Фитнес» |
| 12:00-13:40 | Занятия «Кроссфит» | Занятия «Фитнес» | Свободно | Занятия «Фитнес» | Занятия «Кроссфит» | Свободно |
| 14:00-15:40 | Свободно | Занятия «Кроссфит» | Свободно | Занятия «Кроссфит» | Свободно | Свободно |
| 16:00-17:40 | Занятия «Кардио» | Занятия «Strong Nation»  | Свободно | Занятия «Strong Nation» | Занятия «Кардио» | Свободно |
| 18:00-22:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |  |

Зал свободных весов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ |
| 8:00-9:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
|  9:45-11:25 | Занятия «Фитнес» | Занятия «Core first» | Занятия «Фитнес» | Занятия «Core first» | Занятия «Фитнес» | Занятия «Фитнес» |
| 12:00-13:40 | Занятия «Кроссфит» | Занятия «Фитнес» | Свободно | Занятия «Фитнес» | Занятия «Кроссфит» | Свободно |
| 14:00-15:40 | Свободно | Занятия «Кроссфит» | Свободно | Занятия «Кроссфит» | Свободно | Свободно |
| 16:00-17:40 | Занятия «Кардио» | Занятия «Strong Nation»  | Свободно | Занятия «Strong Nation» | Занятия «Кардио» | Свободно |
| 18:00-22:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |  |

Зал аэробики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ |
| 8:00-9:40 | Занятия «Бодифлекс» | Занятия «Бодифлекс» | Свободно | Занятия «Бодифлекс» | Занятия «Бодифлекс» | Свободно |
|  9:45-11:25 | Занятия «Степ-аэробика» | Занятия «Майнд энд боди» | Свободно | Занятия «Майнд энд боди» | Занятия «Степ-аэробика» | Свободно |
| 12:00-13:40 | Занятия «Пилатес» | Занятия «Пилатес» | Свободно | Занятия «Пилатес» | Занятия «Пилатес» | Свободно |
| 14:00-15:40 | Занятия по йоге | Занятия «Майнд энд боди» | Занятия по йоге | Занятия «Майнд энд боди» | Занятия по йоге | Занятия по йоге |
| 16:00-17:40 | Занятия по йоге | Свободно | Свободно | Свободно | Занятия по йоге | Свободно |
| 18:00-22:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |  |

Футбольное поле

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| 8:00-9:40 | Занятия по футболу | Занятия по футболу | Занятия по футболу | Занятия по футболу | Свободно | Свободно | Свободно |
| 9:45-11:25 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 12:00-13:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 14:00-15:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 16:00-17:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 18:00-20:00 | Свободно | Свободно | Соревнования СЦ | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 20:00-22:00 | Тренировка футбол. команды | Тренировка команды Valkyrie | Тренировка команды Valkyrie | Тренировка футбол. команды | Свободно | Свободно |
| 22:00-00:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |

Баскетбольная площадка

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ПН |
| 8:00-9:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 9:45-11:25 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 12:00-13:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 14:00-15:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 16:00-17:40 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 18:00-20:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 20:00-22:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |
| 22:00-00:00 | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно | Свободно |