

День.Время	ГРУППЫ				
	НП-1	ФКЗ	НП-2	СС-1	СС-2
Понедельник					
10:00-10:30	Разминка			Разминка	Разминка
10:30-12:30	Лед+ОФП			Лед	Лед
15:00-15:30			Разминка	Разминка	Разминка
15:30-17:30			Лед	Лед	Лед
18:00-19:00			ОФП	ОФП	ОФП

Вторник

9:00-10:00			ОФП	Хореография	Хореография
10:00-10:30			Разминка	Разминка	Разминка
10:30-12:30			Лед	Лед	Лед
15:00-15:30		Разминка		Разминка	Разминка
15:30-17:30		Лед+ОФП		Лед	Лед

Среда

10:00-10:30	Разминка			Разминка	Разминка
10:30-12:30	Лед+ОФП			Лед	Лед
15:00-15:30			Разминка	Разминка	Разминка
15:30-17:30			Лед	Лед	Лед
18:00-19:00			ОФП	ОФП	ОФП

Четверг

9:00-10:00			ОФП	Хореография	Хореография
10:00-10:30			Разминка	Разминка	Разминка
10:30-12:30			Лед	Лед	Лед
15:00-15:30		Разминка		Разминка	Разминка
15:30-17:30		Лед+ОФП		Лед	Лед

Пятница

10:00-10:30	Разминка			Разминка	Разминка
10:30-12:30	Лед+ОФП			Лед	Лед
15:00-15:30			Разминка	Разминка	Разминка
15:30-17:30			Лед	Лед	Лед
18:00-19:00			ОФП	ОФП	ОФП

Суббота

7:30-08:30	КРОСС (платно)	КРОСС (платно)	КРОСС	КРОСС	КРОСС
8:30-08:45		Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
8:45-10:45		Лед+ОФП	Лед	Лед	Лед