Гармония
Досуговый Центр

Расписание групповых занятий

Дни/ часы	9^{00}-10^{00}	10^{00}-11^{00}	11^{00}-12^{00}	12^{00}-13^{00}	14^{00}-15^{00}	16^{00}-17^{00}	17^{00}-18^{00}	18^{00}-19^{00}	19^{00}-20^{00}	20^{00}-21^{00}	21^{00}-22^{00}
понедельник						**16.30** танцы (8-12 лет)		**18.30** айкидо	**19.30** айкидо		
вторник	кардио тренировка				**14.45** самооборона (5-9 лет)	**15.45** самооборона (10-12 лет)	**16.45** самооборона (12-16 лет)	Танцы (12-15 лет)	степ аэробика	силовая тренировка	
среда						**16.30** танцы (7-11 лет)	**17.30** айкидо (9-13 лет)	**18.30** айкидо (4,5-6 лет)	**19.30** айкидо (7-8 лет)		
четверг	силовая тренировка				**14.45** самооборона (5-9 лет)	**15.45** самооборона (10-12 лет)	**16.45** самооборона (12-16 лет)	Танцы (12-15 лет)	кардио тренировка	силовая тренировка	
пятница						**16.30** айкидо (7-8 лет)	**17.30** айкидо (9-13 лет)	**18.30** айкидо (4,5-6 лет)			
суббота		силовая тренировка + стрейч		Танцы (3,5-6 лет)							
воскресенье											