

Форма организации работы спортивной секции

«Согласовано» Глава управы Алтуфьевского района Города Москвы		«Утверждаю» Председатель правления _____ <u>РОО ВПК «Спартак» XXI</u> <u>Этм. / Талей Сегова</u>		
Расписание секций <u>на 2023 год</u>				
№/№	Название спортивной секции, кружка, студии	Количество занимающихся	Дни, часы занятий (расписание)	Руководитель секции
1	Айкидо	55	ПН, СР, ПТ 16.30-21.00	Оськин М.В.
2	Самбо	20	ВТ, ЧТ 17.00-20.30 СБ 14.00-16.00	Тишков В.О.
3	Армейский рукопашный бой	10	ПН, СР, ПТ 19.00-21.00	Логинов М.А.
4	Цигун	5	ВТ, ЧТ 19.00-20.30	Пестова Т.В.
5	Досуговые занятия	5	ПН, ВТ, СР, ЧТ, ПТ 12.00-14.00	Оськин М.В.
6	Военно-спортивный кружок	5	ВТ, ЧТ 14.30-16.30	Оськин М.В.
7	Фитнес-зарядка (московское долголетие)	10	СР, ПТ 12.00-13.00	Шуршикова Л.М.
8	Тренажёрный зал (московское долголетие)	10	СР, ПТ 13.00-14.00	Шуршикова Л.М.
9	ОФП (московское долголетие)	10	СР, ПТ 14.00-15.00	Шуршикова Л.М.
10	Тренажёрный зал	7	ПН, СР, ПТ 15.00-16.30	Оськин М.В.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	Тренировочный зал №2					
09 ³⁰ -10 ⁰⁰						
10 ⁰⁰ -10 ³⁰						
10 ³⁰ -11 ⁰⁰						
11 ⁰⁰ -11 ³⁰						
11 ³⁰ -12 ⁰⁰						
12 ⁰⁰ -12 ³⁰	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	
12 ³⁰ -13 ⁰⁰						
13 ⁰⁰ -13 ³⁰						
13 ³⁰ -14 ⁰⁰						
14 ⁰⁰ -14 ³⁰						
14 ³⁰ -15 ⁰⁰	Тренажёрный зал	Военно-спортивный кружок	Тренажёрный зал	Военно-спортивный кружок	Тренажёрный зал	
15 ⁰⁰ -15 ³⁰						
15 ³⁰ -16 ⁰⁰						
16 ⁰⁰ -16 ³⁰						
16 ³⁰ -17 ⁰⁰						
17 ⁰⁰ -17 ³⁰						
17 ³⁰ -18 ⁰⁰						
18 ⁰⁰ -18 ³⁰						
18 ³⁰ -19 ⁰⁰						
19 ⁰⁰ -19 ³⁰	АРБ (10+)	Цигун (взрослые)	АРБ (10+)	Цигун (взрослые)	АРБ (10+)	
19 ³⁰ -20 ⁰⁰						
20 ⁰⁰ -20 ³⁰						
20 ³⁰ -21 ⁰⁰						

В утренние часы, с 10.00, в клубе выполняется уборка помещений и подготовка залов к работе.

С 13.00 (кроме субботы и воскресения), в клубе производится приём гуманитарной помощи для участников СВО.