# Расписание работы клуба бокса Колтуши 2020

на сентябрь - май 2022/23 г.г./ https://vk.com/public201346534

Занятия проходят по адресу: д. Колтуши д.5А (ТРЦ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **дни недели, время**  **название групп** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| **1.** | **Группа №5**  **Смешанная**  **(СФП - тренер Ригин А.А.)**  **(Бокс – тренер Сажнев М.М.)** | **10.00 -11.00** | **-** | **10.00 -11.00** | **-** | **10.00 -11.00** | **-** | **-** |
| **2.** | **Группа №1**  **8 -10 лет.**  **(ОФП - тренер РигинА.А.)**  **(Бокс - тренер Сажнев М.М.)** | **18.00 -19.00** | **-** | **18.00 -19.00** | **-** | **18.00 – 19.00** | **-** | **-** |
| **3.** | **Группа №2**  **11 -14 лет**  **(Бокс - тренер Сажнев М.М.)**  **(СФП – тренер Ригин А.А.)** | **19.00 -20.00** | **19:00 – 20:00** | **19.00 -20.00** | **19.00 – 20.00** | **19.00 -20.00** | **-** | **-** |
| **4.** | **Группа №3**  **юноши от 15 лет и старше**  **(Бокс - тренер Сажнев М. М.)** | **20.00 -21.30** | **20.00 – 21.30** | **20.00 -21.30** | **20.00 – 21.30** | **20.00 -21.30** | **-** | **-** |
| **5.** | **Группа №4**  **Мама+ребенок**  **Индивидуальный формат**  **(тренер Ригин А.А.)** | **17.00 – 18.00** | **17.00 -18.00** | **17.00 – 18.00** | **17.00 -18.00** | **17.00 – 18.00** | **-** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **дни недели, время**  **название групп** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| **6.** | **Группа №6**  **Бег**  **Аэробные тренировки на общую выносливость.**  **(СФП - тренер Ригин А.А.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **9.00 – 10.00** | **-** |
| **7.** | **Группа №7**  **Мама+ребенок**  **Индивидуальный формат**  **(тренер Ригин А.А.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **10.00 – 11.00** | **-** |
| **8.** | **Группа №8**  **Дети 5 – 7 лет.**  **(ОФП - тренер Ригин А.А.)**  **(Бокс - тренер Сажнев М.М.)** | **-** | **18.00 – 19.00** | **-** | **18.00 – 19.00** | **-** | **-** | **-** |

**+ 7(921) 646-20-77 Ригин Алексей Анатольевич** <https://vk.com/rigin71>

**+ 7(981) 721-83-68 Сажнев Михаил Михайлович.**  [vk.com/id716804403](http://vk.com/id716804403)

Конец формы