

Расписание занятий с 24 по 30 августа 2020

1-ая неделя	Старшие	Средние	Младшие	Новички	Взрослые
Понедельник 24.08.2020	17:15-18:00 ОФП	17:15-18:00 ОФП			
	18:00-18:45 СФП	18:00-18:45 СФП			разминка
	19:15-20:00 лед на МЛА	19:15-20:00 лед на МЛА			19:15-20:00 лед на МЛА
Среда 26.08.2020	17:00-17:45 ОФП	17:00-17:45 ОФП			
	17:45-18:30 СФП	17:45-18:30 СФП			
	19:00-19:45 лед на МЛА	19:00-19:45 лед на МЛА	19:00-19:45 лед на МЛА	19:00-19:45 лед на МЛА	разминка
	19:45-20:30 лед на МЛА	19:45-20:30 лед на МЛА			19:45-20:30 лед на МЛА
Суббота 29.08.2020			14:30-15:15 ОФП	14:30-15:15 ОФП	
	разминка	разминка	15:15-16:00 СФП	15:15-16:00 СФП	
	16:00-16:45 лед на БЛА	16:00-16:45 лед на БЛА	16:00-16:45 лед на БЛА	16:00-16:45 лед на БЛА	разминка
	16:45-17:30 лед на БЛА	16:45-17:30 лед на БЛА			16:45-17:30 лед на БЛА
Воскресенье 30.08.2020			14:30-15:15 ОФП	14:30-15:15 ОФП	
	разминка	разминка	15:15-16:00 СФП	15:15-16:00 СФП	
	16:30-17:15 лед на БЛА	16:30-17:15 лед на БЛА	16:30-17:15 лед на БЛА	16:30-17:15 лед на БЛА	разминка
	17:15-18:00 лед на БЛА	17:15-18:00 лед на БЛА			17:15-18:00 лед на БЛА

БЛА – Большая Ледовая Арена

МЛА – Малая Ледовая Арена

Вход на территорию ЛД **строго по спискам.**

Дети из старшей и средней группы проходят **без родителей.**

Дети из младшей группы и группы новичков проходят **с одним родителем**, который есть в списке (согласовывать заранее с Захаровой А.Ю.).

Информация:

Занятия по ОФП и СФП проводятся в ясную погоду на улице, а в непогоду в зале.

Обязательный инвентарь для тренировок: коврик, скакалка и питьевая вода.