

## ВТОРНИК

9:00 - 10:30	Спортивное ушу-таолу (дети)	Еремина Наталья
10:30 - 11:30	Основы кунфу 7-14 лет юноши и девушки (новый набор)	Березин Михаил
16:00 - 17:00	Ушу-саньда 7-14 лет	Березин Михаил
17:00 - 18:00	Реинтеграция. Растяжка на шпагат.	Березин Михаил
17:00 - 18:30	Спортивное ушу-таолу (дети)	Еремина Наталья, Еремина Ольга
18:30 - 19:30	Функциональный тренинг	Еремина Наталья
19:30 - 20:30	Mobility Stretching	Еремина Наталья

## СРЕДА

08:00 - 09:00	Гимнастика для позвоночника	Березин Михаил
11:00 - 12:00	Крепыши 2-4 года Мама + малыш	Телегина Мария
12:00 - 13:00	Биомеханика меча цзянь	Телегина Мария

## ПЯТНИЦА

08:00 - 09:00	Гимнастика для позвоночника	Березин Михаил
09:00 - 10:00	Тайцзи-цюн	Галкина Елена
10:00 - 11:00	Основы кунфу 7-14 лет юноши и девушки (новый набор)	Березин Михаил
11:00 - 12:00	Крепыши 2-4 года Мама + малыш	Телегина Мария
12:00 - 13:00	Биомеханика меча цзянь	Телегина Мария
16:00 - 17:00	Ушу-саньда 7-14 лет	Березин Михаил
17:00 - 18:30	Спортивное ушу-таолу (дети)	Еремина Наталья, Еремина Ольга
18:30 - 19:30	Функциональный тренинг	Еремина Наталья
19:30 - 20:30	Mobility Stretching	Еремина Наталья

1 зал  
2 зал



## СУББОТА

08:30 - 10:00	Ушу-Саньда. Ударная техника. Приемы самообороны	Еремина Наталья
14:30 - 16:00	Спортивное ушу-таолу. Прыжковая техника.	Еремина Наталья
16:00 - 17:00	Изучение соревновательных комплексов	Еремина Наталья, Еремина Ольга
16:00 - 17:00	Реинтеграция. Здоровые колени	Березин Михаил
17:00 - 18:00	Ушу-саньда 7-14 лет	Березин Михаил

## ВОСКРЕСЕНИЕ

11:00 - 12:00	Основы спортивного ушу. Гуньшу.14+ (новый набор)	Березин Михаил
16:30 - 18:00	Спортивное ушу-таолу. Работа с оружием	Еремина Ольга
17:00 - 18:00	Реинтеграция. Здоровый позвоночник	Березин Михаил