Расписание

Пн. Вт. Чт, пт.

8:00 подъем ,

8:30 завтрак,

9:30 разминка( сфп, растяжка и тп, на усмотрение тренера) ,

далее лед в 10:30-12:00,

12:15-13:15 офп ,

13:30 -14:15 обед,

14:15-15:30 тихий час,

16:15-17:45 лед,

18:00-19:00 хор.

19:30 ужин.

Среда и суббота :

8:00 подъем,

8:30 завтрак ,

9:30 разминка, офп, сфп,

10:30- 12:30 лед,

12:45-13:45 хор.

14:00 обед ,

19:00 ужин.