

| | ВРЕМЯ | ТРЕНИРОВКА |  | ВОЗРАСТ |
|-------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 18:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 4-13 лет |
| | 20:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 14+ |
| ВТОРНИК | 17:00 |  Ушу (Спортивное) | 60 мин | 4-10 лет |
| | 18:00 |  Ушу (Традиционное) | 60 мин | 11-13 лет |
| | 20:00 |  Ушу (Прикладное) | 60 мин | 14+ |
| СРЕДА | 18:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 4-13 лет |
| | 20:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 14+ |
| ЧЕТВЕРГ | 17:00 |  Ушу (Спортивное) | 60 мин | 4-10 лет |
| | 18:00 |  Ушу (Традиционное) | 60 мин | 11-13 лет |
| | 20:00 |  Ушу (Прикладное) | 60 мин | 14+ |
| ПЯТНИЦА | 18:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 4-13 лет |
| | 20:00 |  Тайский бокс | 60 мин | 14+ |
| СУББОТА | 11:00 |  Ушу | 60 мин | - |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ | 11:00 |  Тайский бокс | 60 мин | - |