

| Секции                    | Пн                             | Вт                              | Ср            | Чт           | Пт                              | Сб            | Вс            | Место Тренировок                                        |                                                          |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Академическая Гребля      | 17:00-20:00                    | 17:00-20:00                     | 17:00-20:00   | 17:00-20:00  | 17:00-20:00                     |               |               | С<br><br>К<br><br>Р<br><br>Н<br><br>И<br><br>М<br><br>У | Балкон                                                   |
| Бадминтон                 | 19:30-22.30                    | 20:15-22:30                     |               | 20:00-22:30  |                                 |               |               |                                                         | Зал 2                                                    |
| Баскетбол (ж)             |                                |                                 | 19:00-21:00   |              | 19:15-21:15                     |               | 19:00-21:00   |                                                         | Зал 2                                                    |
| Баскетбол (м)             | 17:30-19:30                    |                                 | 21:00-22:30   | 17:30-20:00  |                                 | 10:00-12:00   |               |                                                         | Зал 2                                                    |
| Бильярд                   | Гибкий                         | Гибкий                          | Гибкий        | Гибкий       | Гибкий                          | Гибкий        | Гибкий        |                                                         | Холл 2этаж                                               |
| Бокс                      |                                | 17:00- 19:00                    |               | 17:00- 19:00 |                                 | 10:00-12:00   |               |                                                         | 19 Зал Бокса                                             |
| Большой теннис            |                                |                                 |               |              |                                 | 15:00-18:00   | 15:00-18:00   |                                                         | СБ,ВС/ зал А1,А2                                         |
| Волейбол (ж)+(м)          |                                | 18:00-22:00                     |               | 18:00-22:00  | 18:30-22:00                     |               |               |                                                         | 1А/1В                                                    |
| Дартс                     |                                | 18:00-20:30                     |               | 18:00-20:30  |                                 | 11:00-13:30   |               |                                                         | Балкон (Дартс)                                           |
| Йога                      |                                | 18:15-20:15                     |               |              | 17:15-19:15                     |               |               |                                                         | Зал 2                                                    |
| Мини-футбол (ж)           | 18:00-20:00                    |                                 | 18:00-20:00   |              | 18:00-20:00 ОФП                 |               |               |                                                         | 1А                                                       |
| Мини-футбол (м)           | 20:00- 22:00                   |                                 | 20:00- 22:00  |              |                                 | 13:00-15:00   |               |                                                         | 1А                                                       |
| Настольный теннис         |                                |                                 | 17:00-19:00   |              | 17:00-19:00                     |               | 13:00-16:00   |                                                         | Холл Настольный Теннис                                   |
| Растяжка                  | 17:00-18:30                    |                                 |               | 17:00-18:30  |                                 |               |               |                                                         | 42                                                       |
| Самбо                     |                                | 18:00-20:30                     |               | 18:00-20:30  |                                 | 10:00-12:00   |               |                                                         |                                                          |
| Функциональный тренинг    | 18:00-21:00                    | 18:00-21:00                     | 18:00-21:00   | 18:00-21:00  | 18:00-21:00                     |               |               |                                                         | Зал Борьбы                                               |
| Чирлидинг                 | 18:00-21:00                    | 18:00-21:00                     |               | 18:00-21:00  | 18:30-21:30                     | 10:00-15:00   |               |                                                         | 19 ТЗ                                                    |
| Шахматы                   | 18:00-20:30                    |                                 |               |              | 18:00-19:30                     |               |               |                                                         | Пн;Вт;Чт;Пт;Сб 41;Сб 1В,1А                               |
| Армреслинг                | 18:30-21:00                    |                                 | 18:30-21:00   |              | 18:30-21:00                     |               |               |                                                         | 27                                                       |
| Нарды                     | 20:30-22:00                    |                                 |               |              |                                 |               |               |                                                         | Тренажерный зал                                          |
| Турклуб                   | в формате похода выходного дня |                                 |               |              |                                 | 12:00-16:00   |               |                                                         | 27                                                       |
| Спортивное ориентирование | 17:00-19:00                    |                                 |               |              |                                 | 17:00-19:00   |               | В<br>Н<br>Е<br><br>Р<br>Н<br>И<br>М<br>У                | природный заказник "тёплый стан" и парки Москвы          |
| Фехтование                |                                | 20:00-22:00                     |               | 20:00-22:00  |                                 |               |               |                                                         | м. Дмитровская, ул. Складочная, д.1с5                    |
| Фигурное катание          |                                | 17:00-18:30 хорео               | 17:00-19:00   |              | 17:00-19:00                     | 19:00-20:00   |               |                                                         | вт 42:Ср 19; Пт трен. зал; Сб, - ул. Островитянова, д.10 |
| Киберспорт                | Гибкий                         | Гибкий                          | Гибкий        | Гибкий       | Гибкий                          | Гибкий        | Гибкий        |                                                         | -                                                        |
| Легкая атлетика           |                                | 18:00-21:00                     | 17:30 - 19:30 | 18:00-21:00  | 17:30 - 19:30                   | 18:00-21:00   |               |                                                         |                                                          |
| Плавание                  |                                | 18:00-18:45<br>16:15-17:45(ОФП) |               |              | 18:00-18:45<br>16:15-17:45(ОФП) | 12:15-13:00   |               |                                                         | Стадион РУДН                                             |
| Хоккей                    |                                |                                 | 22:00-23:30   |              | 18:00-19:30 ОФП                 |               |               |                                                         | ул. Миклухо-Маклая, 16/10к18                             |
| Страйкбол                 | 20:00-21:30                    |                                 | 20:00-21:30   |              |                                 | Открытая игра | Открытая игра |                                                         | ОФП 19; ул. Островитянова, 10                            |
|                           |                                |                                 |               |              |                                 |               |               |                                                         | проспект Вернадского, 78с9, Москва                       |