|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Место проведение | Нормативы | Ответственный |
| Понедельник | 14:00-16:00 | ДС «Рубин» | бег, подтягивание, сгибание и разгибание рук, упражнение на гибкость, прыжки в длину, поднимание туловища из положения лежа | Антонов В.П. тел. 68-64-96, 49-08-80. |
| Вторник (по предварительной заявке) | 17:00-19:00 | МБУ СШ №6 г. Пензы (ул. Герцена, д.12) | Самозащита без оружия | Рубцов Б.Г.Тел. 49-08-80 |
| Вторник (по предварительной заявке) | 16:00-19:00 | МБУ СШ №6 г. Пензы (ул. Герцена, д.12) | Стрельба из электронного оружия | Антонов В.П. тел. 49-08-80. |
| Среда | 14:00-16:00 | ДС «Рубин» | бег, подтягивание, сгибание и разгибание рук, упражнение на гибкость, прыжки в длину, поднимание туловища из положения лежа | Антонов В.П. тел. 68-64-96, 49-08-80. |
| Среда (по предварительной заявке) | 17:00-18:00 | Бассейн МБОУ СОШ №19 | плавание | Пантелеев А.Ф. Тел. 62-83-66 |
| Четверг  (по предварительной заявке) | 14:00-16:00 | Стадион Пенза | Метание, кросс по пересеченной местности | Антонов В.П. тел. 68-64-96, 49-08-80. |
| Четверг (по предварительной заявке) | 16:00-19:00 | МБУ СШ №6 г. Пензы (ул. Герцена, д.12) | Стрельба из электронного оружия | Антонов В.П. тел. 49-08-80. |
| Пятница | 14:00-16:00 | ДС «Рубин» | бег, подтягивание, сгибание и разгибание рук, упражнение на гибкость, прыжки в длину, поднимание туловища из положения лежа | Антонов В.П. тел. 68-64-96, 49-08-80. |
| 2-я суббота месяца | 09:00-11:00 | ДС «Рубин» | бег, подтягивание, сгибание и разгибание рук, упражнение на гибкость, прыжки в длину, поднимание туловища из положения лежа | Антонов В.П. тел. 68-64-96, 49-08-80. |