

Лето в городе

Советский район

| | Адрес | Виды спорта (направление) | Расписание |
|----|---|----------------------------|--|
| 1. | ЦПКиО им. П.П. Белоусова | Северная ходьба | Еженедельно Вторник 10.00, 16.00, 18.00 Четверг 10.00, 16.00, 18.00 Пятница 10.00 Суббота 10.00, 11.30 |
| 2. | ЦПКиО им. П.П. Белоусова (площадка у здания администрации) | Бег в парке «5 верст Тула» | Еженедельно Суббота 9.00 |
| 3. | ЦПКиО им. П.П. Белоусова (площадка напротив базы проката) | Группа здоровья | Еженедельно Понедельник 9.00 Среда 9.00 Пятница 9.00 |
| 4. | ЦПКиО им. П.П. Белоусова (площадка у здания администрации) | Занятия по йоге | Еженедельно Вторник 9.00 Четверг 9.00 Суббота 9.00 Воскресенье 9.00 |
| 5. | ул. Демонстрации, 8 (воркаут площадка) | Тренировки по воркауту | <u>Еженедельно с июля</u> понедельник 18.00 среда 18.00 |

Центральный район

| | | | |
|----|--|-----------------|---|
| 1. | Казанская набережная Казанская набережная (зона активного отдыха) | Северная ходьба | Еженедельно Вторник 10.00, 11.30 Среда 10.00, 11.30 Четверг 10.00, 11.30 |
|----|--|-----------------|---|

| | | | |
|-----------|--|----------------------------|---|
| | | Зумба | 30.06 в 19.00 07.07 в 19.00 14.07 в 19.00 21.07 в 19.00 28.07 в 19.00 4.08.в 19.00 11.08 в 19.00 18.08 в 19.00 |
| 2. | Казанская набережная Казанская набережная (зона активного отдыха) | Стретчинг | 27.06 в 18.00 02.07 в 18.00 04.07 в 18.00 09.07 в 18.00 16.07 в 18.00 18.07 в 18.00 23.07. в 18.00 25.07 в 18.00 30.07 в 18.00 01.08 в 18.00 20.08 в 18.00 22.08 в 18.00 |
| | | Фитнес-йога | 04.07 в 17.00 25.07 в 17.00 22.08 в 17.00 |
| | | Здоровая спина | 27.06 в 17.00 04.07 в 19.00 18.07 в 17.00 01.08 в 17.00 |
| 3. | Рогожинский парк | Северная ходьба | Еженедельно Понедельник 09.00, 10.30 Вторник 09.00, 10.30 Четверг 09.00, 10.30 |
| 4. | Центральный стадион «Арсенал» (крытый футбольный манеж) Проспект Ленина, 87 | Активное долголетие | Еженедельно Понедельник 10.00 Вторник 9.30 Четверг 9.30 |

| | | | |
|----------------------------|--|---|--|
| 5. | МАУК «Культурно досуговый центр» П. Прилепы, ул. Буденного, 7 | Оздоровительные занятия в фитнес-студии «Лайт Фит» | Еженедельно Вторник 17.00, 18.00 Четверг 17.00, 18.00 |
| Привокзальный район | | | |
| 1. | Парк Обороны п. Петровский | Северная ходьба | Еженедельно Вторник 10.00 Четверг 10.00 Пятница 18.00 |
| 2. | МСК «Тулица» Ул. Санаторная, 3 | Активное долголетие | Еженедельно Понедельник 10.30 Среда 11.00 Пятница 10.30 |
| 3. | ФОК «Скуратово» Ул. Маяковского, 49 | Активное долголетие | Еженедельно Понедельник 14.00 Вторник 14.00 Среда 14.00 Четверг 13.00 Пятница 14.00 |
| 4. | Парк «Косогорец» п. Косая Гора, ул. Гагарина, 2 | Северная ходьба | Еженедельно Вторник 9.00 Четверг 9.00 Воскресенье 9.00 |
| | | Гимнастика цыгун | Еженедельно Пятница 08:30 |
| | | Группа здоровья «Оптимисты» | Еженедельно Среда 9.00 Пятница 9.00 Суббота 9.00 |
| 5. | МАУК «Культурно досуговый центр» с. Алешня, ул. Центральная, 35 | Фитнес для пожилых | Еженедельно Среда 10.00 |
| 6. | Бассейн п. Петровский п. Перовский, ул. 156 полка НКВД, | ОФП 55+ | Еженедельно Понедельник 12.00 Вторник 17.00 Среда 12.00 Четверг 17.00 Пятница 12.00 Суббота 17.00 |

Пролетарский район

| | | | |
|----|---|--|---|
| 1. | Пролетарский парк ул. Кутузова, д. 131А | Северная ходьба | Еженедельно Понедельник 9.00 Вторник 9.00 Четверг 9.00 |
| 2. | ФОК «Оружейник» ул. Кутузова, д. 30 | ОФП 55+ | Еженедельно Понедельник 08.45 Среда 08.45 Пятница 08.45 |
| | | Настольный теннис 55+ | Еженедельно Понедельник 17.00 Вторник 11.00, 17.00 Среда 11.00, 18.00 Четверг 17.00 Пятница 18.00 Суббота 11.00, 14.00, 17.00 |
| 3. | Лыжная база «Спартак» 4-й Дачный проезд, д. 7Б | Северная ходьба | Еженедельно Понедельник 10.00 Среда 10.00 Пятница 10.00 |
| 4. | МАУК «Культурно досуговый центр» Ул. Metallургов, 22 | Суставная гимнастика Клуб активного долголетия | Еженедельно Вторник 9.00 Четверг 9.00 |
| | | Оздоровительная группа «Йога» | Еженедельно Суббота 19.00 Воскресенье 9.00 |
| 5. | Бассейн ул. Степанова, д. 44 | Тестирование нормативов «Готов к труду и обороне» | Еженедельно Вторник 17.00 Пятница 10.00 |

Зареченский район

| | | | |
|----|---|-----------------------|---|
| 1. | МБУДО СШОР «Юность», Ул. Демидовская, д. 56А | Северная ходьба (ОФП) | Еженедельно Понедельник 10.00 Среда 10.00 |
|----|---|-----------------------|---|

| | | | |
|----|---|--|---|
| 2. | ФОК «Заречье» Ул. Ствольная, д. 51 | Группа здоровья для лиц старшего возраста | Еженедельно Вторник 10.45, 11.45 Четверг 10.00, 11.00 |
| 3. | Парк культуры и отдыха «Комсомольский» ул. Октябрьская, д. 188А | Северная ходьба | Еженедельно Понедельник 10.00, 11.30 Вторник 10.00, 11.30 Пятница 10.00, 11.30 |
| 4. | Парк культуры и отдыха «Комсомольский» ул. Октябрьская, д. 188А (эстрада) | Маршрут здоровья | Еженедельно Воскресенье 10.00 |
| 5. | МАУК «Культурно досуговый центр» П. Барсуки, ул. Ленина, 12 | Студия йоги для пожилых | Еженедельно Понедельник 16.00 Среда 16.00 Пятница 16.00 (индивидуальные занятия) Понедельник 17.00 Среда 17.00 Пятница 17.00 (групповые занятия) |
| 6. | Ледовый комплекс «Life Time», ул. Токарева, д. 1А | Массовые катания на льду (скидка для студентов 50%) | Еженедельно Пятница 12.15, 16.15, 19.15 Суббота 12.15, 17.30, 19.15 Воскресенье 12.30, 17.30, 19.15 |
| 7. | Парк культуры и отдыха «Комсомольский» ул. Октябрьская, д. 188А (воркаут площадка) | Тренировки по воркауту | <u>Еженедельно с июля</u> вторник 18.00 четверг 18.00 |