

**24–28 кїрнашкахь Вирда лийчаран а спортан центрехь йолу спортзал йиллина йолу хан доза тоьхна хира ю.**

**Иза бухах далаш долу дехкаршца хира ду:**

Хьан меттиг тхан онлайн йолу вебшопчухула къаста ян йиш ю хьан. Вебшопчохь хьан долахь долу траьнингскорт я цкъа мега билет лела до ахь.

Ковид-19 яржаран дуьхьало ярхьама бухахь далаш долу дехкарш ду тхан:

- Цхьана хеначохь уггара дукха 8 стаг - хьалхе заказ йина билет/меттиг бен лоруш дац
- Хьан меттиг вебшочухула заказ йо ахь
- Хлуманаш хуьйцу чохь лело йиш хира яц, тїера хлуманш хийцина вола тїаккха ткьа арахь лелаш ёлу хлуманаш спортзалан ара ишкапчу олла йиш ю хьан. Дога дан дицца ма де.
- Спортзалчохь дехар ду кхинболчарна юккьехь юкьметтиг латта яр - оха 10 квм доза къастина хьуна юкьаметтиг мелла хила йеза хаитархьама.
- Юкьаметтиг ларьярхьам дехар ду кхинболу тренировк йечарца цхьана хьожуш хилар.
- Хьожуш хила, хьан шелваларан симптомаш, легашкахь лазар, дагар далахь я корта лозуш балахь тренировка за яр.
- Ахь цхьа аппарат лелийчуна тїехь и цїана яр чїога коьрта ду.
- Цхьацца йолу аппараташ оха дїакьовлина, юкьаметтиг ларьяр атта хилитархьама.
- Тоалеташ Вирда лийчаран а спортан центран чуволучехь ю
- Чохь долу куьга туху спирт леладе

Ойла йе, хьан меттиг ахь хьлхе къасто йезаш хилар тїаккха цхьуна оьшачу хенахь меттигаш юьзна хила а мега.

24–28 кїрнашкахь мокьа йолу хенаш, 29–30 кїрнашкахь гишло къоьвлина ю.

Оршот де - Пїераскан де

- 10:00-11:45
- 12:00-13:45
- 14:00-15:45
- 16:00-17:30
- 17:45-18:45

Шуота денош

- 10:00-11:15
- 11:30-12:45
- 13:00-14:15

Кхетам гайтаран баркалла хийла хьуна