СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КОЛОМЕНСКИЙ

Москва, Коломенский пр, д.15А
+7 (499) 444 14 78, доб. 5460

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

Сеансы высокой загрузки

	Понедельник*	Вторник*	Среда*	Четверг*	Пятница*	Суббота*	Воскресенье*
7:15 - 8:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
8:00 - 8:45	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание
8:45 - 9:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
9:30 - 10:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:15 - 11:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
11:00 - 11:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X
11:45 - 12:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X
12:30 - 13:15	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание	X	X
13:15 - 14:00	Технический перерыв						
14:00 - 14:45	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
14:45 - 15:30	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
15:30 - 16:15	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
17:00 - 17:45	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
18:30 - 19:15	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
19:15 - 20:00	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
20:00 - 20:45	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
20:45 - 21:30	Свободное плавание	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
21:30 - 22:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

*1 и 4 дорожка - предназначены для маломобильных груп населения

АКВААЭРОБИКА

Инструктор по спорту Листунова С.И.

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	X	X	08:00 - 08:45	X	08:00 - 08:45	08:45 - 09:30	X
	X	X	11:00 - 11:45	X	11:00 - 11:45	X	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КОЛОМЕНСКИЙ

Москва, Коломенский пр, д.15А
+7 (499) 444 14 78, доб. 5460

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН МАЛЫЙ - 10 МЕТРОВ

	Понедельник*	Вторник*	Среда*	Четверг*	Пятница*	Суббота*	Воскресенье*
7:15 - 8:00	X	X	X	X	X	X	X
8:00 - 8:45	X	X	X	X	X	X	X
8:45 - 9:30	X	X	X	X	X	X	X
9:30 - 10:15	X	X	X	X	X	X	X
10:15 - 11:00	X	X	X	X	X	X	X
11:00 - 11:45	X	X	X	X	X	X	X
11:45 - 12:30	X	X	X	X	X	X	X
12:30 - 13:15	X	X	X	X	X	X	X
13:15 - 14:00	Технический перерыв						
14:00 - 14:45	X	X	X	X	X	X	X
14:45 - 15:30	X	X	X	X	X	X	X
15:30 - 16:15	X	X	X	X	X	X	X
16:15 - 17:00	X	X	X	X	X	X	X
17:00 - 17:45	X	X	X	X	X	X	X
17:45 - 18:30	X	X	X	X	X	X	X
18:30 - 19:15	X	X	X	X	X	X	X
19:15 - 20:00	X	X	X	X	X	X	X
20:00 - 20:45	X	X	X	X	X	X	X
20:45 - 21:30	X	X	X	X	X	X	X
21:30 - 22:15	X	X	X	X	X	X	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КОЛОМЕНСКИЙ

Москва, Коломенский пр, д.15А
+7 (499) 444 14 78, доб. 5460

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

Инструктор по спорту Корнеев Ю.А.

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1КЮ	7-10 лет	14:45- 15:30	X	14:45- 15:30	X	14:45- 15:30	X	X
2КЮ	9-11 лет	15:30- 16:15	X	15:30- 16:15	X	15:30- 16:15	X	X
3КЮ	10-12 лет	16:15- 17:00	X	16:15- 17:00	X	16:15- 17:00	X	X
4КЮ	13-16 лет	17:00- 17:45	X	17:00- 17:45	X	17:00- 17:45	X	X

Инструктор по спорту Герасимова С.Ю.

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ГС	7-10 лет	X	14:45- 15:30	X	14:45- 15:30	X	X	X
2ГС	9-11 лет	X	15:30- 16:15	X	15:30- 16:15	X	X	X
3ГС	10-12 лет	X	16:15- 17:00	X	16:15- 17:00	X	X	X
4ГС	13-16 лет	X	17:00- 17:45	X	17:00- 17:45	X	X	X

Инструктор по спорту Дудкин Г.А.

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ДГ	7-10 лет	X	15:30- 16:15	X	15:30- 16:15	X	X	X
2ДГ	9-11 лет	X	16:15- 17:00	X	16:15- 17:00	X	X	X
3ДГ	10-12 лет	X	17:00- 17:45	X	17:00- 17:45	X	X	X
4ДГ	13-16 лет	X	17:45- 18:30	X	17:45- 18:30	X	X	X
5ДГ	от 18 лет	X	X	20:45- 21:30	X	X	20:45- 21:30	X

Инструктор по спорту Романова Е.Н.

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1РЕ	7-10 лет	X	X	X	X	X	12:30- 13:15	12:30- 13:15
2РЕ	9-11 лет	X	X	X	X	X	17:45- 18:30	17:45- 18:30
3РЕ	11-14 лет	X	X	X	X	X	X	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КОЛОМЕНСКИЙ

Москва, Коломенский пр, д.15А
+7 (499) 444 14 78, доб. 5460

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН - 10 МЕТРОВ

Инструктор по спорту Корнеев Ю.А.

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1КЮ	5-7 лет	14:00-14:45	X	14:00-14:45	X	14:00-14:45	X	X

Инструктор по спорту Герасимова С.Ю.

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ГС	4-5 лет	08:45-09:30	X	X	X	08:45-09:30	X	X
2ГС	5-6 лет	09:30-10:15	X	X	X	09:30-10:15	X	X
3ГС	6-7 лет	X	14:00-14:45	X	14:00-14:45	X	X	X
4ГС	5-7 лет	X	17:45-18:30	X	17:45-18:30	X	X	X

Инструктор по спорту Дудкин Г.А.

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ДГ	6-7 лет	X	14:45-15:30	X	14:45-15:30	X	X	X

Инструктор по спорту Романова Е.Н.

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1РЕ	5-7 лет	X	X	X	X	X	16:15-17:00	16:15-17:00
2РЕ	4-5 лет	X	X	X	X	X	17:00- 17:45	17:00- 17:45

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КОЛОМЕНСКИЙ

Москва, Коломенский пр, д.15А
+7 (499) 444 14 78, доб. 5460

РАСПИСАНИЕ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ №1

Самостоятельные занятия, продолжительность 90 минут

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	7:15-8:00	7:15-10:00	7:15-8:00	7:15-14:00	7:15-8:00	7:15-10:00	x
	x	x	x	x	x	x	
	14:00-17:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-15:00	14:00-22:30	
	x	x	x	17:00-19:00	x		
	20:00-22:30	20:30-22:30	14:00-22:30	20:00-22:30	17:00-22:30		

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ №2

Самостоятельные занятия, продолжительность 90 минут

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	7:15-17:00	7:15-10:00	7:15-10:00	7:15-10:00	7:15-18:15	7:15-09:00	x
	19:00-22:30	15:00-22:30	15:00-17:30	15:00-22:30	20:15-22:30	13:00-22:30	
			20:00-22:30				

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ №1
ОФП (ДЕТИ)

Инструктор по спорту Бакарина А.Н.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1БА	5-7 лет	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x	x