

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

БАССЕЙН - 16 МЕТРОВ, 3 ДОРОЖКИ

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

Санитарные дни: Последнее воскресенье месяца с 10:45 до 14:30

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

БАССЕЙН - 16 МЕТРОВ, 3 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Ванюшечкин С.А.

Освоение базовых навыков плавания

| Группа № | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|--------------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|
| 1В 7-9 лет | 16:00 - 16:45 | X | 16:00 - 16:45 | X | 16:00 - 16:45 | X | 17:30 - 18:15 |
| 2В 10-12 лет | 16:45 - 17:30 | X | 16:45 - 17:30 | X | 16:45 - 17:30 | X | 18:15 - 19:00 |
| 3В 13-15 лет | 17:30 - 18:15 | X | 17:30 - 18:15 | X | 15:15 - 16:00 | X | 19:00 - 19:45 |

Инструктор по спорту Пилипченко Е.А.

Освоение базовых навыков плавания

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

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ОФП с элементами единоборств (айкидо)

Инструктор по спорту Картавцева Н.И.

| Группа № | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-----------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------------|---------------|
| 1 6-8 лет | X | X | X | X | X | 09:00 - 10:00 | 09:00 - 10:00 |

АЙКИДО

Инструктор по спорту Картавцева Н.И.

| Группа № | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-------------|-------------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|---------------|
| 1 9-11 лет | X | 18:00 - 19:00 | X | 18:00 - 19:00 | X | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 |
| 2 12-14 лет | X | 15:00 - 16:00 | X | 15:00 - 16:00 | X | 12:00 - 13:00 | X |
| 3 15-17 лет | X | 13:00 - 14:00 | X | 13:00 - 14:00 | X | X | 12:00 - 13:00 |

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия, продолжительность 90 минут

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | |
|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------------|--------------|
| 14 лет и старше | 7:00 - 09:00 | | | | 7:00 - 09:00 | | | |
| | 14:00 - 16:00 | 7:00 - 16:00 | 7:00 - 16:15 | 7:00 - 16:00 | 14:00 - 16:00 | | | 7:00 - 23:00 |
| | 19:00 - 23:00 | 17:00 - 23:00 | 17:15-23:00 | 17:00 - 23:00 | 19:00 - 23:00 | | | |