СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС МАЛИНО

Москва, Зеленоград, корп. 860
+7 (499) 444 14 78, доб. 5530

# 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 | X | X |
| 11:30 - 12:15 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | X | X |
| 12:15 - 13:00 | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | X | Свободное плавание | X |
| 13:00 - 13:45 | Технический перерыв | | | | | | |
| 13:45 - 14:30 | X | X | Свободное плавание | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 14:30 - 15:15 | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | X | Свободное плавание | 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 | X | X | X | X |
| 17:30 - 18:15 | X | Свободное плавание | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание | X |
| 18:15 - 19:00 | X | Свободное плавание | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание | X |
| 19:00 - 19:45 | X | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | X |
| 19:45 - 20:30 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | 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:** Последняя суббота месяца с 17:30 до 22:45

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС МАЛИНО

Москва, Зеленоград, корп. 860
+7 (499) 444 14 78, доб. 5530

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1ВС | 7-9 лет | 16:00 - 16:45 | X | 16:00 - 16:45 | X | 16:00 - 16:45 | X | 17:30 - 18:15 |
| 2ВС | 10-12 лет | 16:45 - 17:30 | X | 16:45 - 17:30 | X | 16:45 - 17:30 | X | 18:15 - 19:00 |
| 3ВС | 13-15 лет | 17:30 - 18:15 | X | 17:30 - 18:15 | X | 17:30 - 18:15 | X | 19:00 - 19:45 |

## Инструктор по спорту Пискунов А.М.

**Освоение базовых навыков плавания**

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1ПА | 7-9 лет | X | X | X | 16:45 - 17:30 | X | 15:15 - 16:00 | 10:45 - 11:30 |
| 2ПА | 10-12 лет | X | X | X | 17:30 - 18:15 | X | 16:00 - 16:45 | 11:30 - 12:15 |
| 3ПА | 13-15 лет | X | X | X | 18:15 - 19:00 | X | 16:45 - 17:30 | 12:15 - 13:00 |

## Инструктор по спорту Пилипченко Е.А.

**Освоение базовых навыков плавания**

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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС МАЛИНО

Москва, Зеленоград, корп. 860
+7 (499) 444 14 78, доб. 5530

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## АЙКИДО (офп с элементами единоборств)

### 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | **9-11 лет** | X | 17:00 - 18:00 | X | 17:00 - 18:00 | X | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 |
| 3 | **12-14 лет** | X | 15:00 - 16:00 | X | 15:00 - 16:00 | X | 12:00 - 13:00 | X |
| 4 | **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<br>12:00 -23:00 | 7:00 - 16:00<br>17:00 - 23:00 | 7:00 - 23:00 | 7:00 - 16:00<br>17:00 - 23:00 | 7:00 - 09:00<br>12:00 -23:00 | 7:00 - 23:00 | |