СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ВОСХОД СОЛНЦЕВО

Москва, Щорса ул., д.6
+7 (499) 444 14 78, доб.5500

# РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

## БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 ДОРОЖЕК

| | 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 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | 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 | x | Свободное плавание |
| 10:15 - 11:00 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | x | Свободное плавание |
| 11:00 - 11:45 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | x | Свободное плавание |
| 11:45 - 12:30 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | x | x |
| 12:30 - 13:15 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | x | Свободное плавание |
| 13:15 - 14:00 | Технический перерыв | | | | | | |
| 14:00 - 14:45 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 14:45 - 15:30 | x | Свободное плавание | x | Свободное плавание | x | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 15:30 - 16:15 | x | Свободное плавание | x | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 16:15 - 17:00 | x | x | x | x | Свободное плавание | 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 | Свободное плавание | x | x | x | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 20:45 - 21:30 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 21:30 - 22:15 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |

**Санитарные дни:** Последний понедельник месяца с 7:00 до 14:00

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ВОСХОД СОЛНЦЕВО

Москва, Щорса ул., д.6
+7 (499) 444 14 78, доб.5500

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

## БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 ДОРОЖЕК

### Инструктор по спорту Шаповалов Владимир Максимович

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ШВ1 | 7 - 10 лет | 14:45-15:30 | X | 14:45-15:30 | X | X | X | X |
| ШВ2 | 10 - 13 лет | 15:30-16:15 | X | 15:30-16:15 | X | X | X | X |
| ШВ3 | 10 - 13 лет | 16:15-17:00 | X | 16:15-17:00 | X | X | X | X |
| ШВ4 | 7 - 10 лет | X | 9:30-10:16 | X | X | 9:30-10:16 | | |
| ШВ5 | 10 - 13 лет | X | 14:45-15:30 | X | X | 14:45-15:30 | X | X |
| ШВ6 | 10 - 13 лет | X | 15:30-16:15 | X | X | 15:30-16:15 | X | X |
| ШВ7 | 10 - 13 лет | X | 16:15-17:00 | X | X | 16:15-17:00 | X | X |

### Инструктор по спорту Жаботинский Сергей Сергеевич

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СС1 | 7 - 9 лет | 14:45-15:30 | X | 14:45-15:30 | X | X | X | X |
| СС2 | 10 - 13 лет | 15:30-16:15 | X | 15:30-16:15 | X | X | X | X |
| СС3 | 14 - 16 лет | 16:15-17:00 | X | 16:15-17:00 | X | X | X | X |
| СС4 | 7 - 10 лет | X | X | X | 14:45-15:30 | 14:45-15:31 | X | X |
| СС5 | 11 - 14 лет | X | X | X | 15:30-16:15 | 15:30-16:16 | X | X |

### Инструктор по спорту Пекин Андрей Павлович

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ПА1 | 7 - 10 лет | X | 16:15-17:00 | X | 16:15-17:00 | X | 12:30-13:15 | X |
| ПА2 | 7 - 10 лет | X | 17:00-17:45 | X | 17:00-17:45 | X | X | X |
| ПА3 | 9 - 12 лет | X | 17:45-18:30 | X | 17:45-18:30 | X | 11:45 - 12:30 | X |
| ПА4 | 10 - 13 лет | X | 18:30-19:15 | X | 18:30-19:15 | X | X | X |
| ПА5 | 13 - 16 лет | X | 19:15-20:00 | X | 19:15-20:00 | X | X | X |
| ПА6 | 16 -17 лет | X | 20:00-20:45 | X | 20:00-20:45 | X | 9:30-10:15 | X |
| ПА7 | 7 - 10 лет | X | x | 17:00-17:45 | X | 17:00-17:45 | X | X |
| ПА8 | 7 - 10 лет | X | X | 17:45-18:30 | X | 17:45-18:30 | X | X |
| ПА9 | 10-13 лет | X | X | 18:30-19:15 | X | 18:30-19:15 | X | X |
| ПА10 | 13 - 16 лет | X | X | 19:15-20:00 | X | 19:15-20:00 | X | X |
| ПА11 | 16 - 17 лет | X | X | 20:00-20:45 | X | 20:00-20:45 | X | X |

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ВОСХОД СОЛНЦЕВО

Москва, Щорса ул., д.6
+7 (499) 444 14 78, доб.5500

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

## ОФП

### Инструктор по спорту Шаповалов Владимир Максимович

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ШВ1 | 7 -10 лет | 14:00-14:45 | X | 14:00-14:45 | X | X | X | X |
| ШВ2 | 10-13 лет | X | 14:00-14:45 | X | X | 14:00-14:45 | X | X |

### Инструктор по спорту Пекин Андрей Павлович

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ПА1 | 13 -16 лет | X | X | X | X | X | 08:15-09:15 | X |