СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ЮЖНОПОРТОВЫЙ

г.Москва, Трофимова ул.,д.30, корп.3
+7 (499) 444 14 78, доб. 5650

# РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
# БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 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 | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 10:15 - 11:00 | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 11:00 - 11:45 | Свободное плавание | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 11:45 - 12:30 | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | X | Свободное плавание |
| 12:30 - 13:15 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | 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 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 15:30 - 16:15 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 16:15 - 17:00 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 17:00 - 17:45 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 17:45 - 18:30 | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 18:30 - 19:15 | Свободное плавание | X | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 19:15 - 20:00 | Свободное плавание | X | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 20:00 - 20:45 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | 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 |

**Дети с 7 до 14 лет** умеющие плавать допускаются на сеанс «свободное плавание», только вместе законными представителями (родителями, попечителями, опекунами);
**Дети с 15 до 18 лет** могут посещать занятия в бассейне самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка).

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ЮЖНОПОРТОВЫЙ

г.Москва, Трофимова ул.,д.30, корп.3
+7 (499) 444 14 78, доб. 5650

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

## Инструктор по спорту Корниенко О.Н.

**Любой навык**

| Группы № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 7-10 лет | 14:45 - 15:30 | X | X | X | 14:45 - 15:30 | X | X |
| 2 | | X | X | X | X | X | X | X |
| 3 | 7-10 лет | X | 17:45 - 18:30 | X | 17:45 - 18:30 | X | X | X |
| 4 | | X | X | X | X | X | X | X |
| 5 | 11-14 лет | X | 18:30 - 19:15 | X | 18:30 - 19:15 | X | 11:45 - 12:30 | X |
| 6 | | X | X | X | X | X | X | X |
| 7 | 9-11 лет (МИНИ ГРУППА) | 17:00 - 17:45 | X | X | X | X | X | X |
| 8 | | X | X | X | X | X | X | X |

## Инструктор по спорту Костоломова Д.Е.

| Группы № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 7-10 лет | X | X | X | X | X | X | 11:45-12:30 |
| 10 | 11-14 лет | X | 17:45 - 18:30 | X | 17:45 - 18:30 | X | X | 12:30-13:15 |

## Инструктор по спорту Немченко В.С.

**Любой навык**

| Группы № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 7-10 лет | X | 16:15 - 17:00 | X | X | 16:15 - 17:00 | X | X |

## Инструктор по спорту Шумова О.А.

**Любой навык**

| Группы № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 12-15 лет | X | 17:45 - 18:30 | X | X | X | X | X |

## Инструктор по спорту Давыдова Е.Ф.

**Любой навык**

| МИНИ Группы | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 8-11 лет | X | X | X | X | X | 10:15 - 11:00 | X |
| 14 | | X | X | X | X | X | 11:00 - 11:45 | X |
| 15 | 7-10 лет | X | X | 17:00 - 17:45 | X | X | 12:30 - 13:15 | X |
| 16 | 10-13 лет | X | X | X | X | X | 11:45 - 12:30 | X |
| 17 | 11-14 лет | X | X | 17:45 - 18:30 | X | X | X | X |
| 18 | 9-12 лет | X | X | X | X | X | 09:30 - 10:15 | X |
| 19 | 18+ | X | X | X | X | X | 08:00 - 08:45 | X |
| 20 | 12-15 лет | X | X | X | X | X | 08:45 - 09:30 | X |

# АКВААЭРОБИКА

## Инструктор по спорту Костоломова Д.Е.

| Группы № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 14 лет и старше | X | 19:15 - 20:00 | X | 19:15 - 20:00 | X | X | 11:00 - 11:45 |