СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ОРЕХОВО-БОРИСОВО

г. Москва, Ореховый проезд, д. 43 А
+7 (499) 444 14 78, доб.5680

# РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
# БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

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

**Санитарный день** - каждый первый понедельник месяца, с 7.00 до 14.15 (исключение - официальные праздничные дни - в этом случае санитарный день переносится на следующий рабочий день и декабрь).

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ОРЕХОВО-БОРИСОВО

г. Москва, Ореховый проезд, д. 43 А
+7 (499) 444 14 78, доб.5680

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

# БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

## Инструктор по спорту Архипов В.Д.

**Умеющие плавать**

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **8-10 лет** | 15:45 - 16:30 | X | X | 15:45 - 16:30 | X | X | X |
| 2 | **10-11 лет** | 16:30 - 17:15 | X | X | 16:30 - 17:15 | X | X | X |
| 3 | **12-14 лет** | 17:15 - 18:00 | X | X | 17:15 - 18:00 | X | X | X |
| 4 | **13-15 лет** | 18:00 - 18:45 | X | X | 18:00 - 18:45 | X | X | X |

## Инструктор по спорту Шапошников Д.Д.

**Любой навык**

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **7-8 лет** | X | 14:15 - 15:00 | X | X | X | X | X |
| 2 | **9-10 лет** | X | 15:00 - 15:45 | X | X | X | X | X |
| 3 | **11-12 лет** | X | 15:45 - 16:30 | X | X | X | X | X |
| 4 | **13-14 лет** | X | 16:30 - 17:15 | X | X | X | X | X |

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ОРЕХОВО-БОРИСОВО

г. Москва, Ореховый проезд, д. 43 А
+7 (499) 444 14 78, доб.5680

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## АКВААЭРОБИКА

**Инструктор по спорту Немченко В.С.**

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 лет и старше | X | X | X | X | 20:15 - 21:00 | X | X |
| | X | X | X | X | X | X | X |

## АКВАСВИМ - ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

**Инструктор по спорту Умяров М.Х.**

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 лет и старше | 7:45 - 8:30 | X | 7:45 - 8:30 | X | 7:45 - 8:30 | X | X |
| | 8:30 - 9:15 | X | 8:30 - 9:15 | X | 8:30 - 9:15 | X | X |

## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

**Самостоятельные занятия, продолжительность 60 минут**

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 лет и старше | 7:00 - 13:00 | | | | | X | X |
| | 14:00 - 22:00 | | | | | X | X |