СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ОРЕХОВО-БОРИСОВО

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

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 ДОРОЖЕК

	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	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание
8:30 - 9:15	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание
9:15 - 10:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
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	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
15:00 - 15:45	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
15:45 - 16:30	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
16:30 - 17:15	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
17:15 - 18:00	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
18:00 - 18:45	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
18:45 - 19:30	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
19:30 - 20:15	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
20:15 - 21:00	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
21:00 - 21:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

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, 5 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Архипов В.Д.

Умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-10 лет**	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X	X	10:45 - 11:30
2	**10-11 лет**	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X	X	X
3	**12-14 лет**	15:45 - 16:30	X	X	15:45 - 16:30	X	X	X
4	**13-15 лет**	16:30 - 17:15	X	X	16:30 - 17:15	X	X	X
5	**10-12 лет**	17:15 - 18:00	X	X	17:15 - 18:00	X	X	11:30 - 12:15
6	**13-15 лет**	18:00 - 18:45	X	X	18:00 - 18:45	X	18:00 - 18:45	X
7	**14-16 лет**	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X	X	16:30 - 17:15
8	**16-18 лет**	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	X	X	X
9	**8-10 лет**	X	X	X	X	X	X	12:15 - 13:00
10	**9-11 лет**	X	X	X	X	X	X	17:15 - 18:00

Не умеющие плавать

11	**7-9 лет**	X	X	X	X	X	X	10:00 - 10:45
12	**7-9 лет**	X	X	X	X	X	X	14:15 - 15:00

Любой навык

13	**7-9 лет**	X	X	X	X	X	15:45 - 16:30	X
14	**9-11 лет**	X	X	X	X	X	16:30 - 17:15	X
15	**11-13 лет**	X	X	X	X	X	17:15 - 18:00	X
16	**12-13 лет**	X	X	X	X	X	X	15:00 - 15:45
17	**10-12 лет**	X	X	X	X	X	X	15:45 - 16:30

Инструктор по спорту Куликов Э.В.

Умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**10-12 лет**	X	X	16:30 - 17:15	X	X	11:30 - 12:15	X
2	**12-14 лет**	X	X	17:15 - 18:00	X	X	12:15 - 13:00	X
3	**15-17 лет**	X	X	18:45 - 19:30	X	X	15:00 - 15:45	X
4	**11-13 лет**	X	X	19:30 - 20:15	X	X	15:45 - 16:30	X

Не умеющие плавать

5	**9-11 лет**	X	X	14:15 - 15:00	X	X	9:15 - 10:00	X

Любой навык

6	**8-10 лет**	X	X	15:00 - 15:45	X	X	10:00 - 10:45	X
7	**9-11 лет**	X	X	15:45 - 16:30	X	X	10:45 - 11:30	X
8	**8-10 лет**	X	X	18:00 - 18:45	X	X	14:15 - 15:00	X

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, 5 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Куликова Н.В.

Умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**10-12 лет**	X	15:45 - 16:30	X	X	15:45 - 16:30	X	X
2	**12-14 лет**	X	16:30 - 17:15	X	X	16:30 - 17:15	X	X
3	**13-15 лет**	X	17:15 - 18:00	X	X	17:15 - 18:00	X	X
4	**10-12 лет**	X	18:00 - 18:45	X	X	18:00 - 18:45	X	X
5	**14-16 лет**	X	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X	X
6	**11-13 лет**	X	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	X	X

Любой навык

7	**7-9 лет**	X	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X	X
8	**8-10 лет**	X	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X	X

Инструктор по спорту Петрова Г.А.

Умеющие плавать

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

Не умеющие плавать

5	**7-9 лет**	X	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	X	X

Любой навык

6	**7-9 лет**	X	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X	X
7	**9-11 лет**	X	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X	X
8	**9-11 лет**	X	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X	X

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, 5 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Шлыкова Д.Э.

Любой навык

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-9 лет**	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X	X	X
2	**8-10 лет**	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X	X	X
3	**9-11 лет**	15:45 - 16:30	X	X	15:45 - 16:30	X	X	X
4	**12-13 лет**	16:30 - 17:15	X	X	16:30 - 17:15	X	X	X
5	**11-13 лет**	17:15 - 18:00	X	X	17:15 - 18:00	X	X	X
6	**13-15 лет**	18:00 - 18:45	X	X	18:00 - 18:45	X	X	X
7	**8-10 лет**	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X	X	X
8	**8-10 лет**	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	X	X	X

Инструктор по спорту Шлепнева М.Н.

Умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**10-12 лет**	X	X	15:45 - 16:30	X	X	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45
2	**12-14 лет**	X	X	16:30 - 17:15	X	X	10:45 - 11:30	X
3	**13-15 лет**	X	X	17:15 - 18:00	X	X	11:30 - 12:15	10:45 - 11:30
4	**14-16 лет**	X	X	18:45 - 19:30	X	X	14:15 - 15:00	X
5	**15-17 лет**	X	X	19:30 - 20:15	X	X	15:00 - 15:45	12:15 - 13:00
6	**9-11 лет**	X	X	X	X	X	X	9:15 - 10:00
7	**11-13 лет**	X	X	X	X	X	X	11:30 - 12:15

Любой навык

10	**7-9 лет**	X	X	14:15 - 15:00	X	X	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15
11	**8-10 лет**	X	X	15:00 - 15:45	X	X	9:15 - 10:00	X
12	**9-11 лет**	X	X	18:00 - 18:45	X	X	12:15 - 13:00	X

Инструктор по спорту Шапошников Д.Д.

Любой навык

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-8 лет**	X	X	X	X	X	16:30 - 17:15	X
2	**9-10 лет**	X	X	X	X	X	17:15 - 18:00	X
3	**11-12 лет**	X	X	X	X	X	18:00 - 18:45	X
4	**13-14 лет**	X	X	X	X	X	18:45 - 19:30	X
5	**7-8 лет**	X	X	X	X	X	19:30 - 20:15	X

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, 5 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Мещерякова Е.Ю.

Любой навык

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-9 лет**	X	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X	X
2	**8-10 лет**	X	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X	X
3	**9-11 лет**	X	15:45 - 16:30	X	X	15:45 - 16:30	X	X
4	**12-13 лет**	X	16:30 - 17:15	X	X	16:30 - 17:15	X	X
5	**11-13 лет**	X	17:15 - 18:00	X	X	17:15 - 18:00	X	X
6	**13-15 лет**	X	18:00 - 18:45	X	X	18:00 - 18:45	X	X
7	**8-10 лет**	X	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X	X
8	**8-10 лет**	X	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	X	X

Инструктор по спорту Самохвалова К.В.

Умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-9 лет**	X	X	14:15 - 15:00	X	X	14:15 - 15:00	X
2	**8-10 лет**	X	X	15:00 - 15:45	X	X	15:00 - 15:45	X
3	**9-11 лет**	X	X	15:45 - 16:30	X	X	15:45 - 16:30	X
4	**12-13 лет**	X	X	16:30 - 17:15	X	X	16:30 - 17:15	X
5	**11-13 лет**	X	X	17:15 - 18:00	X	X	17:15 - 18:00	X
6	**13-15 лет**	X	X	18:00 - 18:45	X	X	18:00 - 18:45	X
7	**11-13 лет**	X	X	18:45 - 19:30	X	X	18:45 - 19:30	X
8	**13-14 лет**	X	X	19:30 - 20:15	X	X	19:30 - 20:15	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	20:15 - 21:00	X	X	20:15 - 21:00	X	X
	X	21:00 - 21:45	X	X	21:00 - 21:45	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

Инструктор по спорту Архипов В.Д.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	X	X	X	20:15 - 21:00	X	X	18:00-18:45

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия, продолжительность 60 минут

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	7:00 - 13:00						
	14:15 - 22:00						