СОЮЗ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Теплый Стан ул., д.9, корп.9
+7 (499) 444 14 78, доб. 5770

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 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	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
8:30 - 9:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
9:15 - 10:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:00 - 10:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:45 - 11:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
11:30 - 12:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
12:15 - 13:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
13:00 - 13:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
13:45 - 14:30	Технический перерыв						
14:30 - 15:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
15:15 - 16:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
16:00 - 16:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
16:45 - 17:30	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
17:30 - 18:15	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
18:15 - 19:00	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
19:00 -19:45	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
19:45 - 20:30	X	Свободное плавание	X	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

АКВААЭРОБИКА

Инструктор по спорту Куланов Артем Сергеевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	X	20:30-21:15	X	20:30-21:15	X	X	X

Инструктор по спорту Илюхина Наталья Николаевна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
18 лет и старше	X	X	X	X	X	X	19:45-20:30

СОЮЗ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Теплый Стан ул., д.9, корп.9
+7 (499) 444 14 78, доб. 5770

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Инструктор по спорту Холмова Елена Дмитриевна

Любой навык плавания

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

Инструктор по спорту Герасимов Сергей Александрович

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	X	18:15-19:00	X	18:15-19:00	X	X	X
2	11-14 лет	X	19:00-19:45	X	19:00-19:45	X	X	X
3	18 лет и старше	X	20:30-21:15	X	20:30-21:15	X	X	X

Инструктор по спорту Куланов Артем Сергеевич

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	16:45-17:30	X	16:45-17:30	X	16:45-17:30	X	X

Освоение стилей плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2	11-14 лет	18:15-19:00	X	X	X	18:15-19:00	X	X

Любой навык плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
3	8-11 лет	17:30-18:15	X	17:30-18:15	X	17:30-18:15	X	X

СОЮЗ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Теплый Стан ул., д.9, корп.9
+7 (499) 444 14 78, доб. 5770

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Инструктор по спорту Баранова Александра Максимовна

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник		Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	X	16:00-16:45	X	16:00-16:45	X	X	X
2	9-12 лет	X	18:15-19:00	X	18:15-19:00	X	X	X

Любой навык плавания

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

Инструктор по спорту Махлин Иван Дмитриевич

Освоение базовых навыков плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-9 лет	16:00-16:45	X	16:00-16:45	X	X	X	X

Любой навык плавания

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

Инструктор по спорту Бадёрый Олег Анатольевич

Любой навык плавания

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	9-12 лет	16:45-17:30	X	16:45-17:30	X	X	X	X
2	7-10 лет	17:30-18:15	X	17:30-18:15	X	X	X	X

СОЮЗ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Теплый Стан ул., д.9, корп.9

+7 (499) 444 14 78, доб. 5770

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ СПОРТИВНЫЙ

ПИЛАТЕС

Инструктор по спорту Илюхина Наталья Николаевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**18 лет и старше**	19:00-20:00	X	X	19:00-20:00	X	X	X
2		20:00-21:00	X	X	20:00-21:00	X	X	X

ДЗЮДО (айкидо)

Инструктор по спорту Железнов Владимир Владимирович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**11-14 лет**	X	X	X	18:00-19:30	X	15:00-16:30	X
2	**16-17 лет**	X	X	X	19:30-21:00	X	16:30-18:00	X