СПОРТКОМПЛЕКС СЕРЕБРЯНЫЙ

Москва, Генерала Глаголева ул., д.10, корп.3, стр.2
+7 (499) 444 14 78, доб. 5271

# РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

| | 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 | Технический перерыв | | | | | | |
| 13:45 - 14:30 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 14:30 - 15:15 | X | Свободное плавание | X | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 15:15 - 16:00 | X | Свободное плавание | X | Свободное плавание | X | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 16:00 - 16:45 | X | X | X | X | X | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 16:45 - 17:30 | X | X | X | X | X | X | Свободное плавание |
| 17:30 - 18:15 | X | X | Свободное плавание | X | X | X | Свободное плавание |
| 18:15 - 19:00 | X | X | Свободное плавание | X | X | X | Свободное плавание |
| 19:00 - 19:45 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание |
| 19:45 - 20:30 | Свободное плавание | Свободное плавание | Свободное плавание | 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 Кузнецова Н.В.**

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

**Санитарный день:** Последняя пятница месяца с 07:00 до 13:45

СПОРТКОМПЛЕКС СЕРЕБРЯНЫЙ

Москва, Генерала Глаголева ул., д.10, корп.3, стр.2
+7 (499) 444 14 78, доб. 5271

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
# БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

## Инструктор по спорту Любушин М.Н.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Мини группа | X | X | X | X | 18:15 - 19:00 | X | X |
| 2 | Мини группа | X | 19:00 - 19:45 | X | X | 19:00 - 19:45 | X | X |
| 3 | 7-9 лет | X | 14:30 - 15:15 | X | X | 14:30 - 15:15 | X | X |
| 4 | 10-12 лет | X | 15:15 - 16:00 | X | X | 15:15 - 16:00 | X | X |
| 5 | 12-14 лет | X | 17:30 - 18:15 | X | X | 17:30 - 18:15 | X | X |

## Инструктор по спорту Шивелева Т.С.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 7-9 лет | 14:30 - 15:15 | X | X | 14:30 - 15:15 | X | X | X |
| 2 | 10-12 лет | 15:15 - 16:00 | X | X | 15:15 - 16:00 | X | X | X |
| 3 | 12-14 лет | 17:30 - 18:15 | X | X | 17:30 - 18:15 | X | X | X |
| 4 | Мини группа | 18:15 - 19:00 | 18:15 - 19:00 | X | 18:15 - 19:00 | X | X | X |
| 5 | Мини группа | 20:30 - 21:15 | X | X | 20:30 - 21:15 | X | X | X |

## Инструктор по спорту Яковлева Е.Ю.

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

## Инструктор по спорту Агеева Н.В.

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

## Инструктор по спорту Офицерова Н.А.

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

СПОРТКОМПЛЕКС СЕРЕБРЯНЫЙ

Москва, Генерала Глаголева ул., д.10, корп.3
+7 (499) 444 14 78, доб. 527

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
# ХОККЕЙ

### Инструктор по спорту Бердюгин Н.Е. ,

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2018 г.р. Лед | X | 14:00 - 15:00 | 14:00 - 15:00 | X | X | 08:15 - 09:45 | 08:15 - 09:45 |
| 2 | 2018 г.р. ОФП | X | X | 15:30 - 16:30 | X | X | X | X |

### Инструктор по спорту Кадыков П.Б.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2019 г.р. Лед | 13:00 - 14:00 | X | 14:00 - 15:00 | 12:45 - 13:45 | X | 08:15 - 09:45 | 08:15 - 09:45 |
| 2 | 2019 г.р. ОФП | X | X | 15:30 - 16:30 | 14:00 - 15:00 | X | X | X |

### Инструктор по спорту Бердюгин Н.Е.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2020 г.р. Лед | 08:30 - 09:45 | X | 08:30 - 09:45 | 08:00 - 09:15 | 08:30 - 09:45 | X | X |
| 2 | 2020 г.р. ОФП | 10:00 - 11:00 | X | 10:00 - 11:00 | X | X | X | X |

### Инструкторы по спорту Дзиов В.Т.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2021 г.р. | 09:45 - 10:45 | 08:30 - 09:30 | 09:45 - 10:30 | 09:30 - 10:30 | X | X | X |

# ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

### Инструктор по спорту Чикунова Т.В.

| Группа № | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2021 г.р Лед | X | 09:45 - 10:30 | X | 10:30 - 11:15 | 10:00 - 10:45 | X | X |
| 2 | 2021 г.р ОФП | X | 10:45 - 11:45 | X | 09:15 - 10:15 | 09:00 - 09:45 | X | X |

СПОРТКОМПЛЕКС СЕРЕБРЯНЫЙ

Москва, Генерала Глаголева ул., д.10, корп.3, стр.2
+7 (499) 444 14 78, доб. 5270

# РАСПИСАНИЕ

## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

<table>
<tr><th>Возраст</th><th>Понедельник</th><th>Вторник</th><th>Среда</th><th>Четверг</th><th>Пятница</th><th>Суббота</th><th>Воскресенье</th></tr>
<tr><td rowspan="4">14 лет и старше</td><td colspan="7">9:00 - 13:00</td></tr>
<tr><td colspan="7">13:00 - 14:00<br>технический перерыв</td></tr>
<tr><td>14:00-16:30</td><td>14:00-17:45</td><td>14:00-17:45</td><td>14:00-17:30</td><td>14:00-17:30</td><td rowspan="2">14:00-21:00</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>18:45- 21:00</td><td>18:45 - 21:00</td><td>20:00 - 21:00</td><td>18:30 - 21:00</td><td>18:30 - 21:00</td></tr>
</table>

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

**Инструктор по спорту Кузнецова Н.В.**

| Группа № | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Оздоровительная гимнастика | X | 18:15 - 19:15 | X | 18:30 - 19:30 | X | X | X |