УМКА СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Левобережная ул., д.14, стр.1
+7 (499) 444 14 78, доб. 5940

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 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	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
8:45 - 9:30	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
9:30 - 10:15	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
10:15 - 11:00	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание
11:00 - 11:45	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
11:45 - 12:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	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	X	Свободное плавание
14:45 - 15:30	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
15:30 - 16:15	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
16:15 - 17:00	X	X	X	X	X	X	Свободное плавание
17:00 - 17:45	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
18:30 - 19:15	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
19:15 - 20:00	X	X	X	X	X	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

Санитарные дни: Последнее воскресенье месяца, с 18:00 до 23:00

УМКА СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
Москва, Левобережная ул., д.14, стр.1
+7 (499) 444 14 78, доб. 5940

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Яшкова Виктория Олеговна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ВО 1	7-9 лет	14:45 - 15:30	X	14:45 - 15:30	X	14:45 - 15:30	X	X
ВО2	9-11 лет	15:30 - 16:15	X	15:30 - 16:15	X	15:30 - 16:15	X	X
ВО 3	11-13 лет	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	X

Инструктор по спорту Хрусталёв Денис Иванович

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

Инструктор по спорту Горшкова Ольга Николаевна

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

УМКА СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Левобережная ул., д.12, стр.1
+7 (499) 444 14 78, доб. 5945

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЛЕДОВОЕ ПОЛЕ

ХОККЕЙ

Инструкторы по спорту Кожевников Александр Игоревич, Лавров Роман Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**5-6 лет (2021 г.)**	08:30 -09:30	X	08:30 -09:30	X	09:15 -10:15	X	X

Инструктор по спорту Попов Максим Александрович, Корнишин Дмитрий Станиславович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**6-7 лет (2020 г.)**	09.30-10.30	X	09.30-10.30	11:45 -12:45	10.15-11.15	X	X

Инструктор по спорту Степанов Кирилл Андреевич, Данилов Александр Львович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-8 лет (2019 г.)**	13.00-14.00	X	13.00-14.00	X	12.45-13.45	08.15-09.15	X

Инструктор по спорту Климанов Валерий Александрович, Климанов Алексей Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-9 лет (2018 г.)**	14.15-15.15	X	14.15-15.15	14.15-15.15	X	X	08.15-09.15

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Инструктор по спорту Матвеева Анна Николаевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-10 лет**	07.15-08.15	X	07.15-08.15	X	08.00-09.00	X	X
2	**4-6 лет**	X	09.15-10.15	X	09.15-10.15	X	X	X

УМКА СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Левобережная ул., д.14, стр.1
+7 (499) 444 14 78, доб. 5940

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

с 16.11 по 22.11.2026

Самостоятельные занятия, продолжительность 90 минут

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
с 9 лет и старше	X	X	X	X	X	14:00 - 22:00	08:00 - 10:30
	11:30 - 16:00	11:30 - 17:00	11:30 - 16:00	11:30 - 17:00	11:30 - 17:00		12:30 - 17:00
	X	20:00 - 21:30	X	X	X		X
	20:00 - 22:00	X	20:00 - 22:00	20:00 - 22:00	18:30 - 22:00		18:30 - 22:00

Дети с 9 до 14 лет могут получить услугу только в сопровождении родителей/законных представителей;
Дети с 14 до 18 лет допускаются с письменного разрешения родителей или с законным представителем/сопровождающим.