СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
СПУТНИК АРЕНА

Москва, Зеленоград, пл.Колумба, д.2
+7(499) 444 14 78, доб. 6060

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК
16.11.2026 - 22.11.2026

	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	X	Свободное плавание
11:30 - 12:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
12:15 - 13:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	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	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
15:15 - 16:00	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
16:00 - 16:45	X	X	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание
16:45 - 17:30	X	X	X	Свободное плавание	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	X	Свободное плавание	Свободное плавание
19:45 - 20:30	Свободное плавание	X	X	X	X	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
22:00 - 22:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

Высокая загруженность - свободно 1 или 2 дорожки

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СПУТНИК АРЕНА

Москва, Зеленоград, пл.Колумба, д.2
+7(499) 444 14 78, доб. 6060

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Тепикин Андрей Александрович

Освоение базовых навыков плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	7-9 лет	15:15-16:00	X	15:15-16:00	X	15:15-16:00	X	X

Освоение стилей плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	9-11 лет	X	16:45-17:30	X	X	16:45-17:30	X	X
2П	11-13 лет	X	X	16:00-16:45	X	X	10:00-10:45	X

Спортивная группа 7-13 человек

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

Инструктор по спорту Сказко Михаил Валериевич

Освоение стилей плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	8-10 лет	15:15-16:00	X	15:15-16:00	X	X	X	X
2П	10-12 лет	16:45-17:30	X	16:45-17:30	X	X	X	X
3П	13-16 лет	19:00-19:45	X	19:00-19:45	X	X	X	X
4П	13-16 лет	19:45-20:30	X	19:45-20:30	X	X	X	X

ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ

Инструктор по спорту Тепикин Андрей Александрович

ОФП

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	9-11 лет	17:30-18:30	X	X	X	X	X	X
2П	13-16 лет	X	X	X	X	X	13:00-13:45	X

Москва, Зеленоград, пл.Ко
+7(499) 444 14 78, добав.6060

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Жданова Валентина Александровна

Освоение базовых навыков плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	7-10 лет мини-группа	X	16:45-17:30	X	16:45-17:30	X	11:30-12:15	X
2П	14-17 лет	X	19:00-19:45	X	19:00-19:45	X	12:15-13:00	X

Освоение стилей плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	8-10 лет	X	16:00-16:45	X	16:00-16:45	X	X	X
2П	11-13 лет	X	18:15-19:00	X	18:15-19:00	X	X	X

Спортивная группа 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	16-17 лет	X	19:45-20:30	X	19:45-20:30	X	12:15-13:00	X

Инструктор по спорту Чердынцев Андрей Александрович

Освоение базовых навыков плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	7-10 лет	15:15-16:00	X	X	X	15:15-16:00	X	X

Освоение стилей плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	8-10 лет	16:00-16:45	X	X	X	16:00-16:45	X	15:15-16:00
2П	11-13 лет	17:30-18:15	X	X	X	17:30-18:15	X	16:00-16:45
3П	14-17 лет	18:15-19:00	X	X	X	18:15-19:00	X	16:45-17:30

Инструктор по спорту Баранова Дарья Олеговна

Освоение стилей плавания 7-13 человек

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1П	7-9 лет	X	15:15-16:00	X	X	X	1045-11:30	X
2П	10-12 лет	X	16:00-16:45	X	X	X	11:30-12:15	X
3П	12-14 лет	X	17:30-18:15	X	X	X	12:15-13:00	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
СПУТНИК АРЕНА

Москва, Зеленоград, пл.Колумба, д.2
+7(499) 444 14 78, доб. 6060

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
16.11.2026 - 22.11.2026

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	07:00-18:00	07:00-17:00	07:00-18:00	07:00-17:00	07:00-18:00	07:00-23:00	
	20:00-23:00						

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	07:00-15:00					07:00-09:00	07:00-23:00
						17:00-23:00	
	20:00-23:00						