МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР САМБО

Москва, Новолужнецкий проезд, д.13
+7 (499) 444 14 78, доб. 5980

РАСПИСАНИЕ

БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 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	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
8:45 - 9:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
9:30 - 10:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:15 - 11:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
11:00 - 11:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
11:45 - 12:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x	Свободное плавание
12:30 - 13:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x
13:15 - 14:00	Технический перерыв						
14:00 - 14:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
14:45 - 15:30	X	X	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание	x
15:30 - 16:15	X	X	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	X	X	Свободное плавание	X	X	Свободное плавание	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	X
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	X	Свободное плавание	X	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
22:15 - 23:00	X	X	X	X	X	X	X

Санитарный день: каждое последнее воскресенье месяца с 07:00-12:00

Москва, Новолужнецкий проезд, д.13
+7 (499) 444 14 78, доб. 5980

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

КРЫТЫЙ БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Петров А.М

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	8-11 лет (3 года обучения)	X	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	18:30-19:15 19:15-20:00	X	X
2	Взрослые (18+)	X	20:00 - 20:45	X	20:00 - 20:45	X	X	X

Инструктор по спорту Петрова А.С.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет (3 года обучения)	17:00-17:45	X	17:00-17:45	X	17:00-17:45	X	X
2	12-15 лет (3 года обучения)	18:30-19:15 19:15-20:00	X	18:30-19:15 19:15-20:00	X	18:30-19:15 19:15-20:00	X	X

Инструктор по спорту Кирюхина С.С.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет (1 год обучения)	X	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	X

Инструктор по спорту Зимина К.М

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет (1 год обучения)	X	X	X	X	X	11:45-12:30	X
1	8-11 лет (2 год обучения)	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	10:15 - 11:00	X

Инструктор по спорту Лютгольц О.А.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	11-14 лет (1 год обучения)	X	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	17:45 - 18:30
1	11-14 лет (1 год обучения)	X	X	X	X	X	X	14:45 - 15:30
2	7-10 лет (1 год обучения)	X	X	X	X	X	X	12:30-13:15

Москва, Новолужнецкий проезд, д.13
+7 (499) 444 14 78, доб. 5980

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ (САМБО)

САМБО

Инструктор по спорту Морозов И.А.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-10 лет**	17:00 - 18:00	X	17:00 - 18:00	X	17:00 - 18:00	X	X

Инструктор по спорту Полянсков М.С.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	X	18:30 - 19:30	X	18:30 - 19:30	X	X	X
2	18 +	X	20:00 - 21:00	X	20:00 - 21:00	X	X	X

Инструктор по спорту Ханбабаев Р.К.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	X	17:00 - 18:00	X	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	X	X
2	**11-14 лет**	18:00 - 19:00	X	18:00 - 19:00	X	X	X	X
3	**7-10 лет**	X	X	19:00 - 20:00	X	X	X	X

ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО

Инструктор по спорту Морозов И.А.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**5-7 лет**	15:30 - 16:30	X	15:30 - 16:30	X	15:30 - 16:30	X	X

Инструктор по спорту Полянсков М.С.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**5-7 лет**	X	17:00 - 18:00	X	17:00 - 18:00	X	X	X

Москва, Новолужнецкий проезд, д.13
+7 (499) 444 14 78, доб. 5980

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Самостоятельные занятия

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**с 18 лет и старше**	07:00 - 10:00						
2	**с 14 лет и старше**	10:00 - 15:00						
3	**с 14 лет и старше**							
4	**с 14 лет и старше в будни**							
5	**с 18 лет и старше**	15:00 - 22:00						
22:00 - 23:00		технический перерыв						