

## 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	Х	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	Х	Свободное плавание
12:30 - 13:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Х
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	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Х
15:30 - 16:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:00 - 17:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	Х	Х	Х	Х	Свободное плавание	Свободное плавание	Х
18:30 - 19:15	Х	Х	Х	Х	Х	Свободное плавание	Свободное плавание
19:15 - 20:00	Х	Х	Х	Х	Х	Свободное плавание	Свободное плавание
20:00 - 20:45	Свободное плавание	Х	Свободное плавание	Х	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	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х

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



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ (САМБО)

#### САМБО

**Инструктор по спорту Морозов И.А. (отпуск 06.07 по 16.08)**

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

#### ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО

**Инструктор по спорту Морозов И.А. (отпуск 06.07 по 16.08)**

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. (отпуск 06.07 по 19.07)**

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

## 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 - 11:00						
3	с 14 лет и старше	X	X	X	X	X	11:00 - 15:00	
4	с 14 лет и старше в будни	13:00 - 15:00						
5	с 18 лет и старше	15:00 - 22:00						
22:00 - 23:00		технический перерыв						