СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

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	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	Свободное плавание	Свободное плавание
11:00 - 11:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x	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	Свободное плавание	Свободное плавание
14:45 - 15:30	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
15:30 - 16:15	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
17:00 - 17:45	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
18:30 - 19:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
19:15 - 20:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН -25 МЕТРОВ, 5 дорожек

Инструктор по спорту Маркова Дарья Дмитриевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	x	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	x	x
2	**9-12 лет**	x	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x	x
3	**10-13 лет**	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x	x
4	**11-14лет**	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x	x
5	**10-13 лет**	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x	x
6	**14-17 лет**	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x	x
7	**8-11 лет**	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x	x

Инструктор по спорту Гридасов Андрей Витальевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	x	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	x	x
2	**7-10 лет**	x	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x	x
3	**7-10 лет**	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x	x
4	**9-12 лет**	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x	x
5	**9-12 лет**	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x	x
6	**10-13 лет**	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x	x
7	**11-14 лет**	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x	x
8	**18 лет и старше**	x	20:45-21:30	x	20:45-21:30	x	x	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН -25 МЕТРОВ, 5 дорожек

Инструктор по спорту Дрючина Татьяна Вадимовна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	x	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x
2	11-14 лет	x	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
3	7-10 лет	x	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x
4	7-10 лет	x	x	x	x	x	11:00-11:45	x
5	11-14 лет	x	x	x	x	x	11:45-12:30	x

Инструктор по спорту Темерев Павел Андреевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x
2	7-10 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x
3	9-12 лет	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x
4	10-13 лет	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
5	11-14 лет	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x
6	13-16 лет	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x

Инструктор по спорту Махин Александр Петрович

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

Инструктор по спорту Иванова Ирина Леонтьевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	x	x	x
2	8-11 лет	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x	x	x
3	8-11 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x	x	x
4	9-12 лет	17:00-17:45	x	x	x	x	14:00-14:45	x
5	7-10 лет	x	x	x	x	x	12:30-13:15	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН -25 МЕТРОВ, 5 дорожек

Инструктор по спорту Козулин Сергей Викторович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	x
2	10-13 лет	17:45-18:30	x	x	x	15:30-16:15	x	10:15-11:00
3	10-13 лет	18:30-19:15	x	x	x	16:15-17:00	x	11:00-12:30
4	18 лет и старше	x	x	20:45-21:30	x	20:45-21:30	x	x

Инструктор по спорту Зимина Кира Михайловна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	x	x	x	x	x	x	14:00-14:45
2	9-12 лет	x	x	x	x	x	x	14:45-15:30

Инструктор по спорту Рязанов Петр Сергеевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	11-14 лет	x	x	x	x	x	x	15:30-16:15

АКВААЭРОБИКА

Инструктор по спорту Дрючина Татьяна Вадимовна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	20:00-20:45	x	20:00-20:45	x	x	x

Инструктор по спорту Костомахина Елена Николаевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	12:30-13:15	x	12:30-13:15	x	x	x

Инструктор по спорту Зимина Кира Михайловна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	x	x	x	11:00-11:45	x	11:00-11:45

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

БАССЕЙН - 6х4 МЕТРОВ

Инструктор по спорту Махин Александр Петрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	x	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
2	4-6 лет	x	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x

Инструктор по спорту Козулин Константин Викторович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x
2	4-6 лет	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x
3	4-6 лет	17:45-18:30	x	x	x	x	x	x

Инструктор по спорту Бабушинова Екатерина Васильевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x	x
2	4-6 лет	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x	x
3	4-6 лет	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x	x
4	4-6 лет	x	x	x	x	x	x	11:45-12:30
5	4-6 лет	x	x	x	x	x	x	12:30-13:15

Инструктор по спорту Иванова Ирина Леонтьевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	x	08:45-09:30	x	08:45-09:30	x	x	x
2	4-6 лет	x	10:15-11:00	x	10:15-11:00	x	x	x
3	4-6 лет	x	x	x	x	x	09:30-10:15	x
4	4-6 лет	x	x	x	x	x	10:15-11:00	x
5	мама + малыш 3-5 лет	x	11:00-11:45	x	11:00-11:45	x	x	x

Инструктор по спорту Козулин Сергей Викторович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x	x
2	4-6 лет	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x	x

Инструктор по спорту Зимина Кира Михайловна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	3-5 лет	x	x	x	x	08:45-09:30	x	15:30-16:15
2	3-5 лет	x	x	x	x	x	x	16:15-17:00
3	4-6 лет	x	x	x	x	10:15-11:00	x	17:00-18:30

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

ВОЛЕЙБОЛ

Инструктор по спорту Махин Александр Петрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	10-13 лет	19:00-20:00	x	x	x	x	17:00-18:00	x
2	14-17 лет	x	x	x	x	x	18:00-19:00	x

Инструктор по спорту Фомин Дмитрий Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	11-14 лет	x	16:00-17:00	17:00-18:00	x	x	x	16:00-17:00
2	15-18 лет	x	x	x	x	x	x	17:00-18:00

БАСКЕТБОЛ

Инструктор по спорту Фомин Дмитрий Александрович

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

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Инструктор по спорту Даниелов Самвел Жирайрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	x	x	15:00-16:00	x	x	15:00-16:00	x
3	11-14 лет	x	x	16:00-17:00	x	x	16:00-17:00	x

ФУТБОЛ

Инструктор по спорту Назранов Аслан Русланович

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

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Инструктор по спорту Шевцов Константин Николаевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	8-11 лет	x	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x
2	12-15 лет	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x	x

БАДМИНТОН

Инструктор по спорту Милюцов Александр Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	21:00-22:30	x	21:00-22:30	x	x	x
2	11-14 лет	x	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 7

КАРАТЕ

Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	11-14 лет	x	17:00-18:00	x	x	x	x	16:00-17:00

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (сухое плавание)

Инструктор по спорту Козулин Сергей Викторович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	13:30-14:30	x	13:30-14:30	x	13:30-14:30	x	x

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Инструктор по спорту Денисова Полина Александровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	20:00-21:00	x	x	x	x	12:00-13:00	x

BODY CONDITION

Инструктор по спорту Габышева Олеся Федоровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	x	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x

ХОРЕОГРАФИЯ (ритмика)

Инструктор по спорту Ковановская Вероника Андреевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x

ХОРЕОГРАФИЯ (современные танцы)

Инструктор по спорту Ковановская Вероника Андреевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	8-11 лет	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	x	15:00-16:00	x	15:00-16:00	x	x	x
2	11-14 лет	x	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	x	x
3	4-7 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ОФП

ОФП

Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	5-7лет	15:00-16:00	x	x	15:00-16:00	x	x	x

КАРАТЕ

Инструктор по спорту Ханзракян Артур Сергеевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	x	x	16:00-17:00	x	x	x	13:00-14:00
2	5-8 лет	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x
2	10-13 лет	16:00-17:00	x	x	x	16:00-17:00	x	x

ЗАЛ БОРЬБЫ №2

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Инструктор по спорту Курбанов Омаркади Расулович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	x
2	11-14 лет	17:00-18:30	x	17:00-18:30	x	17:00-18:30	x	x

ЗАЛ БОРЬБЫ №3

БОРЬБА

Инструктор по спорту Багамаев Ибрагим Асхабович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	5-8 лет	x	15:30-16:30	x	15:30-16:30	x	16:00-17:00	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ БОРЬБЫ №2

САМБО

Инструктор по спорту Шаров Дмитрий Сергеевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	14:30-16:00	x	14:30-16:00	x	14:30-16:00	16:30-18:00	x
2	**5-8 лет**	x	15:00-16:30	x	15:00-16:30	x	15:00-16:30	x
3	**10-13 лет**	x	16:30-18:00	x	16:30-18:00	x	18:00-19:30	x
4	**16-17 лет**	x	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x	x
5	**18 лет и старше**	x	21:00-22:00	x	21:00-22:00	x	x	x

ЗАЛ БОРЬБЫ №3

ДЗЮДО

Инструктор по спорту Ли Олег Николаевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**6-9 лет**	x	16:30-18:00	x	16:30-18:00	x	10:00-11:30	x
2	**6-9 лет**	14:30-16:00	x	14:30-16:00	x	14:30-16:00	x	x
3	**9-12 лет**	16:00-17:30	x	16:00-17:30	x	16:00-17:30	x	x
4	**9-12 лет**	x	18:00-19:30	x	18:00-19:30	x	11:30-13:00	x
5	**13-16 лет**	x	19:30-21:00	x	19:30-21:00	x	13:00-14:30	x
6	**16-18 лет**	x	x	x	x	x	14:30-16:00	x

РАСТЯЖКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**18 лет и старше**	x	09:30-10:30	x	x	09:30-10:30	x	x

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**4-7 лет**	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x

ПИЛАТЕС

Инструктор по спорту Габышева Олеся Федоровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**18 лет и старше**	x	x	09:00-10:00	x	09:00-10:00	x	x

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ БОКСА № 5

ТАЙСКИЙ БОКС

Инструктор по спорту Борисова Анастасия Вадимовна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	6-9 лет	15:30-16:30	x	15:30-16:30	x	x	x	x
2	10-13 лет	16:30-17:30	x	16:30-17:30	x	x	x	x

БОКС

Инструктор по спорту Курбанов Омаркади Расулович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	9-12 лет	x	16:00-17:30	x	16:00-17:30	x	x	x
2	13-16 лет	x	17:30-19:00	x	17:30-19:00	x	x	x
3	18 лет и старше	x	x	x	x	x	13:30-15:00	x
4	14-17 лет	x	x	x	x	x	15:00-16:30	x

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 6

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Инструктор по спорту Абдрахманов Эдуард Рамилевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	55 лет и старше	x	x	18:00-19:00	x	x	x	x
2	18 лет и старше	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x	x	x

СТРЕТЧИНГ(растяжка)

Инструктор по спорту Денисова Полина Александровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	18 лет и старше	x	x	x	x	x	13:00-14:00	x

ХОРЕОГРАФИЯ (нескуный балет, клипденс)

Инструктор по спорту Чичкун Жанна Владимировна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-7лет	15:00-16:00	x	15:00-16:00	x	x	x	x
2	8-11 лет	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	x	x	x

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (тазового дна)

Инструктор по спорту Чичкун Жанна Владимировна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	22 года и старше	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x	x

КАРАТЕ

Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	4-6 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	15:00-16:00

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС РАМЕНКИ

г.Москва, Раменки ул., дом 19, строение 1
+7 (499) 444 14 78, доб.6170

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 6

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ (бальные танцы)

Инструктор по спорту Линьков Владислав Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x	x
2	**4-6 лет**	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	x

Инструктор по спорту Абдрахманов Эдуард Рамилевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-11 лет**	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x	x

ХОРЕОГРАФИЯ (хип-хоп)

Инструктор по спорту Линьков Владислав Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 лет**	x	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	14:00-15:00	x
2	**11-14 лет**	x	x	x	x	x	15:00-16:00	x

ЙОГА

Инструктор по спорту Орловская Валентина Николаевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**18 лет и старше**	09:00-10:00	x	x	x	x	x	x

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Инструктор по спорту Денисова Полина Александровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**10-13 лет**	18:00-19:00	x	x	x	18:00-19:00	x	x

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	08:00 - 22:00		10:00 - 22:00	08:00 - 22:00	10:00 - 22:00		