



## 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	x	x	x	10:15-11:00	x
4 11-14 лет	x	x	x	x	x	11:00-11:45	x
5 8-11 лет	x	x	x	x	x	11:45-12:30	x
6 7-10 лет	x	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	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 11-14 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 Костомахина Елена Николаевна

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

## 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	11:00-11:45	x	11:00-11:45	x	x	x



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ БАССЕЙН - 6x4 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	17:45-18:30	x	x	x	x	x	x
2 4-6 лет	18:30-19:15	x	x	x	x	x	x
3 4-6 лет	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x	x	09:30-10:15
4 4-6 лет	x	x	x	x	x	x	10:15-11:00
5 4-6 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x
6 4-6 лет	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	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	11:00-11:45
5 4-6 лет	x	x	x	x	x	x	11:45-12:30
6 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

### 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

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ЗАЛ БОРЬБЫ №2

#### КАРАТЕ

**Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 3-6 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	x

#### 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

#### 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 9-12 лет	x	16:30-18:00	x	16:30-18:00	x	18:00-19:30	x
4 3-6 лет	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	14:00-15:00	x
5 16-18 лет	x	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x	x
6 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 12-15 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

#### СТРЕТЧИНГ (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

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ЗАЛ ОФП

#### ОФП

**Инструктор по спорту Фомин Дмитрий Александрович**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2 7-10 лет	16:00-17:00	x	x	16:00-17:00	x	x	x

**Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2 4-7лет	15:00-16:00	x	x	15:00-16:00	x	x	x
2 18 лет и старше	x	x	x	20:00-21:00	x	x	15:00-16:00

### 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	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x

## РАСПИСАНИЕ 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	16:00-17:00	x	x	x	17:00-18:00	x
2	14-17 лет	x	x	x	x	x	18:00-19:00	x

#### БАСКЕТБОЛ

Инструктор по спорту Фомин Дмитрий Александрович

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

#### СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	9-12 лет	x	x	x	16:00-17:00	x	x	x

#### БАДМИНТОН

Инструктор по спорту Милюцов Александр Александрович

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

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 7

### ТХЭКВОНДО

Инструктор по спорту Бычкова Кристина Семеновна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 4-7 лет	x	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x
2 13-16 лет	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x	x

### КАРАТЕ

Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович

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

### 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 9-12 лет	x	16:00-17:00	x	x	x	x	x
3 4-7 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	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 3-6 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 7-10 лет	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x

### ХОРЕОГРАФИЯ (самба, румба, ча-ча-ча)

Инструктор по спорту Линьков Владислав Александрович

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

### ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Инструктор по спорту Шарая Елизавета Константиновна

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

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

### ЗАЛ БОКСА № 5

#### 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
2 14-17 лет	x	x	x	x	x	15:30-16:30	x

### ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 6

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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

## РАСПИСАНИЕ 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 3-6 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	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
1 11-14 лет	x	x	x	x	x	16:00-17:00	x

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ (сальса, бачата)

Инструктор по спорту **Линьков Владислав Александрович**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18 лет и старше	x	x	x	x	x	15:00-16:00	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		