

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

Инструктор по спорту Темерев Павел Андреевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
22 7-9 лет	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x
23 8-9 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x
24 9-10 лет	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x
25 11-13 лет	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
26 11-13 лет	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x
27 13-15 лет	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x

Инструктор по спорту Дрючина Татьяна Вадимовна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
28 7-10 лет	x	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x
29 10-13 лет	x	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
30 7-8 лет	x	x	x	x	x	09:30-10:15	09:30-10:15
31 11-12 лет	x	x	x	x	x	11:00-11:45	x
32 7-9 лет	x	x	x	x	x	15:30-16:15	15:30-16:15
33 9-11 лет	x	x	x	x	x	16:15-17:00	16:15-17:00
34 11-13 лет	x	x	x	x	x	17:00-17:45	17:00-17:45
35 14-16 лет	x	x	x	x	x	17:45-18:30	17:45-18:30
36 7-9 лет	x	x	x	x	x	18:30-19:15	18:30-19:15

Инструктор по спорту Курбанов Омаркади Расулович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
37 9-11 лет	x	x	x	x	x	11:45-12:30	x
38 12-15 лет	x	x	x	x	x	12:30-13:15	x
39 7-8 лет	x	x	x	x	x	14:00-14:45	x
40 9-10 лет	x	x	x	x	x	14:45-15:30	x

АКВААЭРОБИКА

Инструктор по спорту Дрючина Татьяна Вадимовна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
41 18 лет и старше	x	20:00-20:45	x	20:00-20:45	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
42 5-6 лет	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x
43 4-5 лет	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x
44 5-6 лет	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x

Инструктор по спорту Дрючина Татьяна Вадимовна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
45 4-5 лет	x	17:45-18:30	x	17:45-18:30	x	x	x
46 4-5 лет	x	18:30-19:15	x	18:30-19:15	x	x	x
47 5-6 лет	x	19:15-20:00	x	19:15-20:00	x	x	x

Инструктор по спорту Иванова Ирина Леонтьевна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
48 6 лет	x	08:45-09:30	x	08:45-09:30	x	x	x
49 4-5 лет	x	09:30-10:15	x	09:30-10:15	x	x	x
50 4-6 лет	x	10:15-11:00	x	10:15-11:00	x	x	x
51 4-5 лет	x	x	x	x	x	08:45-09:30	x
52 4-5 лет	x	x	x	x	x	09:30-10:15	x
55 6 лет	x	x	x	x	x	10:15-11:00	x
56 4-6 лет	x	x	x	x	x	11:00-11:45	x
57 4-5 лет	x	x	x	x	x	11:45-12:30	x
58 6 лет	x	x	x	x	x	12:30-13:15	x

Инструктор по спорту Козулин Сергей Викторович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
59 4-6 лет	x	14:45-15:30	x	14:45-15:30	x	x	x
60 4-6 лет	x	15:30-16:15	x	15:30-16:15	x	x	x
61 4-6 лет	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x	x
62 4-6 лет	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x	x
63 5-6 лет	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	16:15-17:00	x	x
64 4-5 лет	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	17:00-17:45	x	x

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ БОРЬБЫ №2

ТХЭКВОНДО

Инструктор по спорту Бычкова Кристина Семеновна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 8-12 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	x
2 13-17 лет	x	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x	x

РАСТЯЖКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18+	x	11:00-12:00	x	11:00-12:00	x	x	x

САМБО

Инструктор по спорту Шаров Дмитрий Сергеевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 5-8 лет	x	18:00-19:00	x	x	x	x	x
2 9-12 лет	14:30-16:00	x	14:30-16:00	x	14:30-16:00	x	x
3 3-5 лет	x	x	x	18:00-19:00	x	15:00-16:00	x
4 16+	21:00-22:00	x	21:00-22:00	x	21:00-22:00	x	x

ЗАЛ БОРЬБЫ №3

ДЗЮДО

Инструктор по спорту Ли Олег Николаевич

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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**ЗАЛ БОРЬБЫ №3****САМБО****Инструктор по спорту Шаров Дмитрий Сергеевич**

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

ЗАЛ ОФП**КАРАТЕ****Инструктор по спорту Менкеев Михаил Эренценович**

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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

ВОЛЕЙБОЛ

Инструктор по спорту Махин Александр Петрович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 10-13 лет	x	x	x	x	x	17:00-18:00	x
2 14+	x	x	x	x	x	18:00-19:00	x
3 10-13 лет	x	16:00-17:00	x	x	x	x	x

БАСКЕТБОЛ

Инструктор по спорту Фомин Дмитрий Александрович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 8-10 лет	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	18:00-19:00	x	x
2 11-13 лет	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x
3 18+ лет	x	x	x	x	21:00-22:30	x	x

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Инструктор по спорту Даниелов Самвел Жирайрович

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

ФУТБОЛ

Инструктор по спорту Назранов Аслан Русланович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-9 лет	x	15:00-16:00	x	15:00-16:00	x	x	x
2 18+ лет	x	21:00-22:30	x	21:00-22:30	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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 7

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Инструктор по спорту Измайлова Алсу Аббясовна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-9 лет	15:00-16:00	x	15:00-16:00	x	x	x	x
2 4-5 лет	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	x	x	x
3 5-6 лет	17:00-18:00	x	17:00-18:00	x	x	x	x

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 10-12 лет	x	16:00-17:00	x	16:00-17:00	x	x	x
2 4-6 лет	x	19:00-20:00	x	19:00-20:00	x	x	x

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

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Инструктор по спорту Ковановская Вероника Андреевна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-9 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+	x	x	20:00-21:00	x	20:00-21:00	x	x

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ БОКСА № 5

БОКС

Инструктор по спорту Курбанов Омаркади Расулович

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

ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ № 6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Инструктор по спорту Какунин Николай Александрович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 4-6 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 14+	x	09:00-10:00	09:00-10:00	x	09:00-10:00	x	x

ТАНЦЫ

Инструктор по спорту Фролова Юлия Владимировна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18+	21:00-22:00	x	x	x	21:00-22:00	15:00-16:00	x

СТРЕЧИНГ(РАСТЯЖКА)

Инструктор по спорту Денисова Полина Александровна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18+	x	x	12:00-13:00	x	x	13:00-14:00	x

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	с 10:00 до 22:00						