

## РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, СЕАНС 45 МИНУТ

Сеансы высокой загрузки

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

**Санитарные дни:** первое число месяца, 07:00-14:00

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

**Инструктор по спорту Тихонов А.М.**

**Любой навык**

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

**Инструктор по спорту Сняков М.И.**

**Любой навык**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 Взрослые 18+	X	10:15 - 11:00	X	10:15 - 11:00	X	X	X
2 10-12 лет	X	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	X	X
3 11-13 лет	18:30 - 19:15	X	X	X	18:30 - 19:15	X	X
4 Взрослые 18+	20:00 - 20:45	X	X	20:00 - 20:45	X	X	X

**Умеющие плавать**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 9-12 лет	X	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	X	X

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 4 ДОРОЖКИ

**Инструктор по спорту Федосеев И.М.**

**Любой навык**

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-9 лет	X	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X
2	10-12 лет	X	X	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	X
3	10-12 лет	X	X	X	X	X	X	11:00 - 11:45
4	13-15 лет	X	X	X	X	X	X	11:45 - 12:31

**Инструктор по спорту Сених М.А.**

**ОФП для детей (синхронное плавание)**

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	7-10 лет	X	X	16:30 - 17:30	X	X	16:30 - 17:30	X

**Плавание**

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

**Инструктор по спорту Кампанья И.Б.**

**Аквааэробика**

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Взрослые	10:15 - 11:00	X	X	10:15 - 11:00	X	X	X

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

#### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	07:00 - 23:00						

### СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

**Инструктор по спорту Кампанья И.Б.**

**ОФП для взрослых (силовой тренинг)**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 Взрослые	X	X	19:00 - 20:00	X	X	X	X

**ОФП для взрослых (стретчинг)**

1 Взрослые	X	X	20:00 - 21:00	X	X	X	X
------------	---	---	---------------	---	---	---	---

**ОФП для взрослых (йога)**

1 Взрослые	11:00 - 12:00	X	X	11:00 - 12:00	X	X	X
------------	---------------	---	---	---------------	---	---	---