ЗАРЯД СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, ул. Коштоянца, дом 20
+7 (499) 444 14 78, доб.6190

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

ЗАРЯД СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, ул. Коштоянца, дом 20
+7 (499) 444 14 78, доб.6190

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

Инструктор по спорту Тихонов А.М.

Любой навык

МИНИ Группа		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-9 лет**	X	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	X	X

Группа №								
1	**7-9 лет**	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	X	X	X
2	**8-10 лет**	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X	X	X
3	**8-10 лет**	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X	X
4	**14-16 лет**	X	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	X	X

Инструктор по спорту Синяков М.И.

Любой навык

1	**Взрослые 18+**	10:15 - 11:00	X	10:15 - 11:00	X	10:15 - 11:00	X	X
2	**Взрослые 18+**	X	10:15 - 11:00	X	10:15 - 11:00	X	X	X
3	**7-9 лет**	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X	X	X
4	**7-9 лет**	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X	X
5	**10-12 лет**	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	X	X
6	**10-12 лет**	X	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	X
7	**13-15 лет**	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	X	X	X
8	**13-15 лет**	X	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	X	X
9	**Взрослые 18+**	19:15 - 20:00	X	X	19:15 - 20:00	X	X	X
10	**Взрослые 18+**	20:00 - 20:45	X	X	20:00 - 20:45	X	X	X

Инструктор по спорту Шебанов А.С.

Любой навык

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-9 лет**	X	X	17:45 - 18:30	X	X	X	17:45 - 18:30
2	**10-12 лет**	X	X	18:30 - 19:15	X	X	X	18:30 - 19:15
3	**13-15 лет**	X	X	19:15 - 20:00	X	X	X	19:15 - 20:00

ЗАРЯД СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, ул. Коштоянца, дом 20
+7 (499) 444 14 78, доб.6190

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	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	X
2	10-12 лет	X	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X
3	7-9 лет	X	X	X	X	X	X	11:00 - 11:45
4	10-12 лет	X	X	X	X	X	X	11:45 - 12:31

Инструктор по спорту Сенюх 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

ЗАРЯД СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва,ул. Коштоянца, дом 20
+7 (499) 444 14 78, доб.6190

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