

## РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

сеансы высокой нагрузки

### БАССЕЙН - 50 МЕТРОВ, СЕАНС 45 МИНУТ

	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	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	x	Свободное плавание	x	Свободное плавание	x	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	x	Свободное плавание	x	Свободное плавание	x	Свободное плавание	x
17:00 - 17:45	x	Свободное плавание	x	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	Свободное плавание	Свободное плавание	x	Свободное плавание	x	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

**Санитарный день:** последний рабочий день месяца с 07:00 до 14:00



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ БАССЕЙН - 50 МЕТРОВ, 10 ДОРОЖЕК

### Инструктор по спорту Лемещук Никита Вадимович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 8-11 лет	X	12.30-13.15	X	12.30-13.15	X	X	X
2 12-15 лет	X	14.00-14.45	X	14.00-14.45	X	X	X

### Инструктор по спорту Рыбакова Лия Андреевна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 8-11 лет	X	X	17.45-18.30	X	17.45-18.30	X	17.45-18.30
2 11-13 лет	X	X	19.15-20.00	X	19.15-20.00	X	19.15-20.00

### Инструктор по спорту Кузьмин Ярослав Валерьевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 9-12 лет	X	17.00-17.45	X	17.00-17.45	X	X	X

### Инструктор по спорту Петров Максим Алексеевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 8-10 лет	X	14.00-14.45	X	14.00-14.45	X	X	X

### Инструктор по спорту Сальников Вячеслав Васильевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-10 лет	X	X	X	X	X	X	18.30-19.15

## АКВААЭРОБИКА

### Инструктор по спорту Сентюрина Екатерина Александровна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18+	20.00-20.45	X	20.00-20.45	X	20.00-20.45	X	X

### Инструктор по спорту Землянских Алексей Владимирович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 18+	10.15-11.00	X	10.15-11.00	X	12.30-13.15	X	X

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ БАСЕЙН - 50 МЕТРОВ, 10 ДОРОЖЕК

### Инструктор по спорту Сентюрина Екатерина Александровна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-9 лет	16.15-17.00	X	16.15-17.00	X	16.15-17.00	X	X
2 10-12 лет	17.45-18.30	X	17.45-18.30	X	17.45-18.30	X	X
3 18+	X	20.00-20.45	X	20.00-20.45	X	X	X

### Инструктор по спорту Землянских Алексей Владимирович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2 7-10 лет	15.30-16.15	X	15.30-16.15	X	14.45-15.30	14.45-15.30	X
3 10-12 лет	17.00-17.45	X	17.00-17.45	X	15.30-16.15	15.30-16.15	X
4 13-17 лет	18.30-19.15	X	18.30-19.15	X	X	X	X
5 18+	10.15-11.00	X	10.15-11.00	X	X	X	X
6 18+	19.15-20.00	X	19.15-20.00	X	X	X	X

### Инструктор по спорту Стенин Вячеслав Львович

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-10 лет	X	X	X	X	X	X	17.00-17.45
1 10-12 лет	X	X	X	X	X	11.45-12.30	X

## БАСЕЙН - 10 МЕТРОВ

### Инструктор по спорту Рыбакова Лия Андреевна

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-10 лет	X	X	16.15-17.00	X	16.15-17.00	X	16.15-17.00

### Инструктор по спорту Сальников Вячеслав Васильевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 7-10 лет	X	X	X	14.00-14.45	X	X	X

### Инструктор по спорту Кузьмин Ярослав Валерьевич

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2 7-9 лет (мини-группа)	X	12.30-13.15	X	12.30-13.15	X	X	X

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ****ОФП (пауэрлифтинг)****Инструктор по спорту Рачина Христина Сергеевна**

Группа №	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 10-17 лет	18.00-19.00	X	18.00-19.00	X	18.00-19.00	X	X

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

сеансы высокой нагрузки

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14 лет и старше	10:00-13.15					10.00-11.00	10.00-13.15
	технический перерыв 13:15-14:00						
					14.00-15.30		
	15.30-17.30					15.30-17.30	
					17.30-22.00		