СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

БАССЕЙН - 10 МЕТРОВ, СЕАНС 45 МИНУТ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
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	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	Свободное плавание	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
17:00 - 17:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
БАССЕЙН - 50 МЕТРОВ, 10 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Петров Максим Алексеевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	8-11 лет	X	14.00-14.45	X	14.00-14.45	X	X	X
2	8-11 лет	X	X	14.45-15.30	X	14.45-15.30	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

Инструктор по спорту Землянских Алексей Владимирович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
2	9-12 лет	15.30-16.15	X	15.30-16.15	X	15.30-16.15	X	X
3	11-13 лет	17.00-17.45	X	17.00-17.45	X	17.00-17.45	X	X
4	14-17 лет	18.30-19.15	X	18.30-19.15	X	18.30-19.15	X	X
5	11-14 лет	X	X	X	X	X	12.30-13.15	12.30-13.15
6	9-12 лет	X	X	X	X	X	15.30-16.15	15.30-16.15
7	7-10 лет	X	X	X	X	X	14.00-14.45	14.00-14.45
8	18+	20.00-20.45	X	20.00-20.45	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
2	10-12 лет	X	X	X	X	X	11.45-12.30	X

Инструктор по спорту Кузьмин Ярослав Валерьевич

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	8-11 лет	X	18.30-19.15	X	18.30-19.15	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	14.00-14.45
2	11-14 лет	X	X	19.15-20.00	X	19.15-20.00	X	15.30-16.15

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
БАССЕЙН - 50 МЕТРОВ, 10 ДОРОЖЕК

Инструктор по спорту Лемещук Никита Вадимович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**9-12 лет**	X	16.15-17.00	X	16.15-17.00	X	X	X
2	**13-16 лет**	X	17.45-18.30	X	17.45-18.30	X	X	X
3	**7-10 лет**	X	X	X	X	X	11.00-11.45	X
4	**12-15 лет**	X	X	X	X	X	14.00-14.45	X

Инструктор по спорту Мигачев Алексей Борисович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**8-11 лет**	X	15.30-16.15	X	15.30-16.15	X	X	X
2	**11-14 лет**	X	17.00-17.45	X	17.00-17.45	X	X	X

Инструктор по спорту Сентюрина Екатерина Александровна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**7-10 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	X	20.00-20.45	X	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН - 10м

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	12.30-13.15

Инструктор по спорту Кузьмин Ярослав Валерьевич

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

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	X	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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СТАЛЬНОЙ

Москва, Павла Корчагина ул., зем. участок 7/1
+7 (499) 444 14 78, доб. 6240

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						
	16.00-19.00					16.00-19.00	
	17.30-22.00						

ОФП (пауэрлифтинг)

Инструктор по спорту Рачина Христина Сергеевна

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**11-15 лет**	18.00-19.00	X	18.00-19.00	X	18.00-19.00	X	X

ОФП

Инструктор по спорту Землянских Алексей Владимирович

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	**11-14 лет**	X	X	X	X	X	11.30-12.15	X
2	**9-12 лет**	X	X	X	X	X	16.30-17.15	X