

# СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ «МССУОР №1»

Г. МОСКВА, 16-Я ПАРКОВАЯ 17, СТР.8 Тел+7 (499) 761-07-01



## РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ

**БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК, СЕАНС 45 МИНУТ**

**С 1 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2025 ГОДА**

**ПОНЕДЕЛЬНИК    ВТОРНИК    СРЕДА    ЧЕТВЕРГ    ПЯТНИЦА    СУББОТА    ВОСКРЕСЕНЬЕ**

7:00 – 7:45	х	Свободное плавание	х	Свободное плавание	х	Свободное плавание	х
7:45 – 8:30	Свободное плавание						
8:30 – 9:15	Свободное плавание						
9:15 – 10:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	х	Свободное плавание
10:00 - 10:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	х	х
10:45 – 11:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	х	х
11:30 – 12:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	х	Свободное плавание
12:15 – 13:00	Свободное плавание						
13:00 – 13:45	Свободное плавание						
<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРЕРЫВ</b>							
14:15 – 15:00	х	х	х	х	х	х	Свободное плавание
15:00 – 15:45	х	х	х	х	х	х	Свободное плавание
15:45 – 16:30	х	х	х	х	х	х	Свободное плавание





**РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ**  
**БАССЕЙН «МАЛАЯ ЧАША» (10 М \* 8 М)**  
**С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ШУМИЛОВ ИЛЬЯ ВИКТОРОВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Индивидуальные Занятия 2-7 лет	08:00 - 13:00	X	08:00 - 13:00	X	08:00 - 13:00	X	X
Групповые занятия 4-7 лет	X	X	X	X	X	X	12:15 – 13:00
	X	X	X	X	X	X	13:45 – 14:30
	X	X	X	X	13:00-13:45 (Л.К)	X	x
	16:00 – 16:45	X	16:00 – 16:45	X	16:00 – 16:45	X	X
	17:00 – 17:45	X	17:00 – 17:45	X	17:00 – 17:45	X	X
	17:45 – 18:30	X	17:45 – 18:30	X	17:45 – 18:30	X	X
	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	X
19:15 – 20:00	X	19:15 – 20:00	X	X	19:15 – 20:00	X	X

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: КЛИМОВ ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Индивидуальные Занятия 2-7 лет	X	08:00-13:00	X	08:00-13:00	X	08:00-13:00	X
Групповые занятия 4-7 лет	X	13:00-13:45 (Л.К)	X	X	X	13:00-13:45	X
	X	14:00 - 14:45	X	14:00 - 14:45	X	X	
	X	17:00 – 17:45	X	17:00 – 17:45	X	X	
	X	17:45 – 18:30	X	17:45 – 18:30	X	X	
	X	18:30 – 19:15	X	18:30 - 19:15	X	X	
	X	19:15 – 20:00	X	19:15 – 20:00	X	X	

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕТРОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Групповые занятия 4-7 лет	X	15:00 – 15:45	X	15:00 – 15:45	X	X	X
	X	16:00 – 16:45	X	16:00 – 16:45	X	X	X
	X	17:00 – 17:45	X	17:00 – 17:45	X	X	X

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕРШИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Групповые занятия 4-7 лет	X	X	16:00 - 16:45	X	X	X	X
	X	X	17:00 - 17:45	X	X	X	17:00 – 17:45
	X	X	17:45 - 18:30	X	X	X	18:00 – 18:45



### **РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК, СЕАНС 45 МИНУТ С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА**

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ЗАХАРОВ ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x
	15:00 – 15:45	15:00 – 15:45	x	15:00 – 15:45		x	x
	15:45 – 16:30	x	x	15:45 – 16:30	15:45 – 16:30	x	x
	16:30 – 17:15	x	x	16:30 – 17:15	16:30 – 17:15	x	x
	x	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	x	17:15 – 18:00	x	x
	x	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	x	18:00 – 18:45	x	x
	x	x	18:45 – 19:30	x	18:45 – 19:30	x	x
	x	x	x	x	x	x	x

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ДАНИЛОВ ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	X	X	X	14:15 – 15:00	X	X	X
	X	X	X	15:00 – 15:45	X	X	X
	15:45 – 16:30	X	X	15:45 – 16:30	X	X	X
	16:30 – 17:15	X	X	16:30 – 17:15	X	X	X
	17:15 – 18:00	X	X	17:15 – 18:00	X	X	X
	18:00 – 18:45	X	X	18:00 – 18:45	X	X	X
	18:45 – 19:30	X	X	X	X	X	X
	19:30 – 20:15	X	X	X	X	X	X

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕРШИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет</b>	17:15 – 18:00	x	x	x	17:15 – 18:00	x	x
	18:00 – 18:45	x	x	x	18:00 – 18:45	x	x
	18:45 – 19:30	x	x	x	18:45 – 19:30	x	x
	19:30 – 20:15	x	x	x	19:30 – 20:15	x	x

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: КЛИМОВ ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет</b>	x	15:00 - 15:45	x	15:00 - 15:45	x	14:15 - 15:00	x
	x	15:45 – 16:30	x	15:45 – 16:30	x	x	x



## **РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ** **БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК, СЕАНС 45 МИНУТ** **С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА**

## **ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕТРОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет</b>	X	X	14:15 – 15:00	X	X	10:00 - 10:45	X
	X	X	15:00 – 15:45	X	X	10:45 - 11:30	X
	X	X	15:45 – 16:30	X	X	11:30 - 12:15	X
	X	X	16:30 – 17:15	X	X	14:15 – 15:00	X
	X	X	17:15 – 18:00	X	X	15:00 – 15:45	X
	X	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	X	15:45 – 16:30	X
	X	18:45 – 19:30	18:45 – 19:30	18:45 – 19:30	X	16:30 – 17:15	X
	X	19:30 – 20:15	19:30 – 20:15	19:30 – 20:15	X	17:15 – 18:00	X

## ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ШУМИЛОВ ИЛЬЯ ВИКТОРОВИЧ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	14:15 – 15:00	x	18:45 – 19:30	15:00-15:45	x	11:30 - 12:15
	x	15:00 - 15:45	x	19:30 – 20:15	x	x	13:00 - 13:45

## ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МИНГАЛЕЕВ ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	17:15 – 18:00	x	17:15 – 18:00	x	17:15 – 18:00	x	x
	18:00 – 18:45	x	18:00 – 18:45	x	18:00 – 18:45	x	x
	18:45 – 19:30	x	18:45 – 19:30	x	18:45 – 19:30	x	x
	19:30 - 20:15	x	19:30 - 20:15	x	19:30 - 20:15	x	x

## ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МАРЧЕНКО ВАСИЛИСА РОМАНОВНА

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	x	x	17:15 – 18:00	x	15:00 – 15:45	x
	x	18:00 – 18:45	x	18:00 – 18:45	x	15:45 – 16:30	x
	x	18:45 – 19:30	18:45 – 19:30	x	18:45 – 19:30	16:30 – 17:15	x
	x	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	x	19:30 - 20:15	17:15 – 18:00	x



### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОДНОГО ПОЛО

## ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ЗАКИРОВ АЙРАТ САГИТОВИЧ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	X	16:30 – 17:15	X	16:30 – 17:15	X	X	X
	X	17:15 - 18:00	X	17:15 - 18:00	X	X	X



**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МЕДИНА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	х	16:30 – 17:15	х	х	15:45 - 16:30	11:30 – 12:15	Х
	х	17:15 - 18:00	х	х	16:30 – 17:15	х	х



**РАСПИСАНИЕ ВЗРОСЛЫХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ И АКВААЭРОБИКЕ  
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК, СЕАНС 45 МИНУТ  
С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА**

**ГРУППЫ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕРШИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	10:00-10:45	10:00-10:45	х	10:00-10:45	10:00-10:45	х	х

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МИНГАЛЕЕВ ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	20:15 - 21:00	х	20:15 - 21:00	х	20:15 - 21:00	х	х
	21:00 - 21:45	х	21:00 - 21:45	х	21:00 - 21:45	х	х

## АКВАЭРОБИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: КЛИМОВ ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
АКВААЭРОБИКА для взрослых	09:15 – 10:00	X	09:15 – 10:00	X	09:15 – 10:00	X	X
	x	20:15 – 21:00	x	20:15 – 21:00	x	X	X

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕРШИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
АКВАЭРОБИКА	x	09:15 – 10:00	x	09:15 – 10:00	x	X	X
	10:45 - 11:30	x	x	x	10:45 - 11:30	x	x
АКВАПРЕНАТАЛ (для беременных)	11:30 - 12:15	x	x	x	11:30 - 12:15	X	X



## РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО ПЛАВАНИЮ С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ЗАХАРОВ ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ И ДАНИЛОВ ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 1 13 лет и старше (2012 г.р и старше)	07:00 – 08:30 Данилов	x	07:00 – 07:45 Захаров	x	07:00 – 07:45 Захаров	07:00 – 08:30 Захаров/Данилов	x
	x	18:45- 20:15 Данилов	x	18:45-20:15 Данилов	x	x	x

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 2 9 - 12 лет лет (2013-2016 г.р)	07:00 – 08:30 Данилов	x	x	x	x	08:30 – 10:00 Захаров/Данилов	x
	x	15:45-17:15 Захаров	15:45-17:15 Захаров	x	15:45-17:15 Данилов	x	x

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 3 7-10 лет (2015-2018 г.р)	х	х	х	х	х	х	х
	14:15 – 15:45 Данилов	х	14:15 – 15:45 Захаров	х	14:15 – 15:45 Захаров	х	х



### РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО ОФП

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 1 13 лет и старше (2012 г.р и старше)	х	17:30 – 18:30 Данилов	х	17:30 – 18:30 Захаров	х	х	х

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 2 9 - 12 лет лет (2013-2016 г.р)	х	х	х	х	17:30 – 18:30 Данилов	10:00 – 11:00 Захаров/Данилов	х

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивная группа № 3 7-10 лет (2015-2018 г.р)	х	х	х	х	х	11:00 – 12:00 Захаров/Данилов	х



**РАСПИСАНИЕ ВЗРОСЛЫХ ГРУПП ПО ОФП  
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ/ЗАЛ ХОРЕОГРАФИИ  
С 01 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА ПО 31 МАЯ 2026 ГОДА**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ПЕРШИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы для взрослых	09:00 – 10:00	x	x	x	09:00 – 10:00	x	x



**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУПП  
ПО ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ «YOGA DANCE»**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МЕДИНА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	15:30 – 16:30	x	x	14:45 – 15:45	10:30 - 11:30	x



**РАСПИСАНИЕ  
ДЕТСКИХ ГРУПП ПО ОФП**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: МАРЧЕНКО ВАСИЛИСА РОМАНОВНА**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	x	x	x	x	14:00 – 15:00	x



**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУПП  
ПО ОФП С ИГРОВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ**

**ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ: ЗАКИРОВ АЙРАТ САГИТОВИЧ**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Спортивно-оздоровительные группы 7 – 17 лет	x	15:30 – 16:30	x	15:30 – 16:30	x	x	x