



**СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ
«МССУОР № 1»**

**Г. МОСКВА, 16-АЯ ПАРКОВАЯ 17 СТР.8
+7 (499) 461-07-01**

**РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК СЕАНС 45 МИНУТ
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ**

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница **Суббота **Воскресенье****

7:00 - 7:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x
7:45 - 8:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
8:30 - 9:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
9:15 - 10:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:00 - 10:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x	x
10:45 - 11:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x	x
11:30 - 12:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x	Свободное плавание
12:15 - 13:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
13:00 - 13:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
13:45 - 14:15	ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРЕРЫВ						
14:15 - 15:00	x	x	x	x	x	x	Свободное плавание
15:00 - 15:45	x	x	x	x	x	x	Свободное плавание
15:45 - 16:30	x	x	x	x	x	x	Свободное плавание
16:30 - 17:15	x	x	x	x	x	x	Свободное плавание
17:15 - 18:00	x	x	x	x	x	x	Свободное плавание
18:00 - 18:45	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
18:45 - 19:30	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
19:30 - 20:15	x	x	x	x	x	Свободное плавание	Свободное плавание
20:15 - 21:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
21:00 - 21:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	x



**СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ
«МССУОР № 1»**

**Г. МОСКВА, 16-АЯ ПАРКОВАЯ 17 СТР.8
+7 (499) 461-07-01**

**РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК СЕАНС 45 МИНУТ
ДЕТСКИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 - 17 лет	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45 (л.к)
	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30 (л.к)
	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	11:30 - 12:15	X
	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	14:15 - 15:00	12:15 - 13:00
	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	15:00 - 15:45	X
	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	15:45 - 16:30	X
	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	16:30 - 17:15	17:15 - 18:00
	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	17:15 - 18:00	18:00 - 18:45

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ «БАССЕЙН» МАЛАЯ ЧАША ДЕТСКИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
4 - 7 лет	X	X	X	X	X	x	x
	X	X	X	X	X	11:00-12:00	11:00-12:00
	X	X	X	13:00 - 14:00 (л.к)	13:00 - 14:00 (л.к)	x	X
	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	X
	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	X
	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	x
	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45
	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	x	18:00 - 18:45
	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	x	X
	19:15 -20:00	19:15 -20:00	19:15 -20:00	19:15 -20:00	19:15 -20:00	x	X

Инструктор по спорту: Шумилов Илья Викторович

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Индивидуальные Занятия 2-7 года	08:00 - 13:00	X	08:00 - 13:00	X	08:00 - 13:00	X	08:00 - 11:00
Групповые занятия 4-7 лет	x		x		13:00-14:00 (л.к)	X	11:00-12:00
	14:00 - 14:45	X	14:00 - 14:45	X	14:00 - 14:45	X	X
	15:00 - 15:45	X	15:00 - 15:45	X	15:00 - 15:45	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	19:15 - 20:00	x	x

Инструктор по спорту: Климов Денис Сергеевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Индивидуальные Занятия 2-7 года	X	08:00-13:00	X	08:00-13:00	X	08:00-13:00	X
	X		X		X		X
	X		X		X		X
Групповые занятия 4-7 лет	x	x	x	13:00-14:00 (л.к)	x	x	x
	X	14:00 - 14:45	X	14:00 - 14:45	X	14:00-15:00	X

	X	x	X	x	X	15:00-16:00	X
	X	x	X	x	X	16:00-17:00	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	x	X
	X	18:30 - 19.15	X	18:30 - 19.15	X	x	X
	x	19:15 - 20:00	x	19:15 - 20:00	x	x	x

Инструктор по спорту: Петров Сергей Александрович

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Групповые занятия 4-7 лет	X	16:00 - 16:45	X	X	16:00 - 16:45	X
	X	17:00 - 17:45	X	X	17:00 - 17:45	X
	X	17:45 - 18:30	X	X	17:45 - 18:30	X
	X	18:30 - 19.15	X	X	18:30 - 19.15	X

Инструктор по спорту: Данилов Василий Алексеевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Групповые занятия 4-7 лет	x	19:15-20:00	X	x	19:15-20:00	11:00-12:00

Инструктор по спорту: Першина Ирина Владимировна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Групповые занятия 4-7 лет	X	X	X	X	X	X	Индивидуальные занятия 2-7 лет
	X	X	X	X	X	X	
	X	X	16:00 - 16:45	X	X	X	17:00 - 17:45
	X	X	17:00 - 17:45	X	X	X	18:00 - 18:45
	X	X	x	X	X	X	X
	X	X	18:30 - 19.15	X	X	X	X
	X	X	19:15 - 20:00	X	X	X	X

Инструктор по спорту: Закиров Айрат Сагитович

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Групповые занятия 7-9 лет	x	14:00 -14:15	X	14:00 -14:15	x	x



**СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ
«МССУОР № 1»**

**Г. МОСКВА, 16-АЯ ПАРКОВАЯ 17 СТР.8
+7 (499) 461-07-01**

**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК СЕАНС 45 МИНУТ
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ**

Инструктор по спорту: Захаров Юрий Андреевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	x	14:15 - 15:00	x	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	X	X
	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	x	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	X	X
	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	x	15:45 - 16:30	15:45 - 16:30	X	X
	16:30 - 17:15	x	16:30 - 17:15	X	x	X	X
		x	17:15 - 18:00	X	x	X	X
	X	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	X	18:00 - 18:45	X	X
	X	18:45 - 19:30	x	X	18:45 - 19:30	X	X
	X	19:30 - 20:15	x	X	19:30 - 20:15	X	X
	x	14:15 - 15:00	x	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	X	X

Инструктор по спорту: Данилов Василий Алексеевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	14:15 - 15:00	x	x	14:15 - 15:00	X	X	X
	15:00 - 15:45	x	x	15:00 - 15:45	X	X	X
	x	x	x	15:45 - 16:30	X	X	X
	x	x	x	x	X	X	X
	17:15 - 18:00	x	x	x	X	X	X
	18:00 - 18:45	x	x	18:00 - 18:45	X	X	X
	18:45 - 19:30	x	x	18:45 - 19:30	X	X	X
	19:30 - 20:15	x	x	19:30 - 20:15	X	X	X
	14:15 - 15:00	x	x	14:15 - 15:00	X	X	X
	15:00 - 15:45	x	x	15:00 - 15:45	X	X	X

Инструктор по спорту: Петров Сергей Александрович

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	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
	18:00 - 18:45	X	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	X	15:45 - 16:30	X
	18:45 - 19:30	X	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	X	16:30 - 17:15	X
	19:30 - 20:15	X	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	X	17:15 - 18:00	X

Инструктор по спорту: Першина Ирина Владимировна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	X	x	14:15 - 15:00	X	x	X	X
	x	X	15:00 - 15:45	x	X	x	X
	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: Мингалеев Игорь Николаевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	x	17:15 - 18:00	x	17:15 - 18:00	x	10:00-10:45	17:15 - 18:00
	x	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	10:45-11:30	18:00 - 18:45
	x	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	11:30-12:15	X
	x	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	x	x

Инструктор по спорту: Шумилов Илья Викторович

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	x	15:00 - 15:45	x	15:00 - 15:45	x	x	12:15 - 13:00
		x		x	x	x	x
	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

Инструктор по спорту: Климов Денис Сергеевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	x	15:00 - 15:45	x	15:00 - 15:45	X	X	X

Инструктор по спорту: Марченко Василиса Романовна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 7 - 17 лет	X	X	X	X	x	15:00 - 15:45	X
	17:15-18:00	X	X	X	17:15-18:00	15:45 - 16:30	X
	X	18:00 - 18:45	18:45 - 19:30	X	X	16:30 - 17:15	X
	X	18:45 - 19:30	19:30 - 20:15	X	X	17:15 - 18:00	X

Инструктор по спорту: Закиров Айрат Сагитович

Спортивно-оздоровительные группы с элементами водного поло

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы 9 - 17 лет	x	15:45 - 16:30		15:45 - 16:30	X	X	X
	x	16:30 - 17:15	x	16:30 - 17:15	x	x	x



**СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ
«МССУОР № 1»**

**Г. МОСКВА, 16-АЯ ПАРКОВАЯ 17 СТР.8
+7 (499) 461-07-01**

**РАСПИСАНИЕ ВЗРОСЛЫХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПЛАВАНИЮ И АКВААЭРОБИКЕ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, 6 ДОРОЖЕК СЕАНС 45 МИНУТ
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ**

Инструктор по спорту: Захаров Юрий Андреевич

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье

Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	x	20:15-21:00	x	x	20:15-21:00	x	x
--	---	-------------	---	---	-------------	---	---

Инструктор по спорту: Данилов Василий Алексеевич

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье

Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	10:45 - 11:30	x	x	10:45 - 11:30	x	x	x
	20:15-21:00	x	x	20:15-21:00	x	x	x

Инструктор по спорту: Петров Сергей Александрович

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье

Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	x	x	07:45-08:30	x	x	09:15-10:00	x
--	---	---	-------------	---	---	-------------	---

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	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	x	x

Инструктор по спорту: Мингалеев Игорь Николаевич

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивно-оздоровительные группы по плаванию для взрослых	x	x	20:15-21:00	x	x	12:15 - 13:00	18:45-19:30
	x	x	21:00 -21:45	x	x	13:00 - 13:45	19:30-20:15

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	10:45 - 11:30	09:15 - 10:00	x	09:15 - 10:00	10:45 - 11:30	x	x



**СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С БАССЕЙНОМ
«МССУОР № 1»**

**Г. МОСКВА, 16-АЯ ПАРКОВАЯ 17 СТР.8
+7 (499) 461-07-01**

**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ, СЕАНС 90 МИНУТ/
ЗАЛ ОФП СЕАНС 45 МИНУТ
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 МАЯ**

**Инструктор по спорту: ЗАХАРОВ ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ
ДАНИЛОВ ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивная группа № 1 11 - 15 лет (2008 - 2012 г.р)	07:00 - 07:45 Бассейн Данилов	16:30-18:00 Бассейн Захаров	x	16:30-18:00 Бассейн Данилов	07:00 - 07:45 Бассейн Захаров	08:30-10:00 Бассейн Захаров/ Данилов	x
	x	18:00 - 18:45 Зал ОФП Данилов	x	x	x	10:00 - 11:00 Зал ОФП Данилов	x

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивная группа № 2 7 - 10 лет (2013-2016 г.р)	15:45 - 17:15 Бассейн Данилов	x	15:00-16:30 Бассейн Захаров	x	16:30-18:00 Бассейн Захаров	07:00-08:30 Бассейн Захаров/ Данилов	x
	17:15 - 18:00 Зал ОФП Захаров	x	x	x	18:00 - 18:45 Зал ОФП Данилов	x	x

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Спортивная группа ПРОФИ (12-18 лет)	07:00 - 07:45 Бассейн Данилов	07:00 - 07:45 Бассейн Захаров	x	07:00 - 07:45 Бассейн Данилов	07:00 - 07:45 Бассейн Захаров	x	x