

РЕКОРД

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Расписание

Оздоровительное плавание для детей до 14 лет.

| День недели | Время занятия непосредственно на воде | Инструктор | Возрастная группа | Место проведения |
|-------------|---------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------|
| Понедельник | 9:00 – 9:45 | Кряклина О.В. | Все возрасты | дорожка № 5 |
| | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | 8-10 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 10:30 – 11:15 | Шокарев А.В. | 7-12 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 16:30 – 17:15 | Бушуева Е.Г. | 11-14 лет | дорожка № 5 |
| | 18:00 – 18:45 | Кряклина О.В. | 7-10 лет | дорожка № 5 |
| | 18:00 – 18:45 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) |
| | 19:30 – 20:15 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) |
| | 19:30 – 20:15 | Кряклина О.В. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| Вторник | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | 8-10 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 15:00 – 15:45 | Попова В.Б. | детский дом | малая чаша (дорожки) |
| | 16:30 – 17:15 | Бушуева Е.Г. | 8-10 лет | дорожка № 5 |
| | 16:30 – 17:15 | Попова В.Б. | 8-14 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 18:00 – 18:45 | Попова В.Б. | 5-7 лет | малая чаша (дорожки) |

| | | | | | |
|---------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|
| | 18:00 – 18:45 | Кряклина О.В. | 10-14 лет | дорожка № 5 | |
| | 19:30 – 20:15 | Попова В.Б. | 3-5 лет | малая чаша (дорожки) | |
| Среда | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | 8-12 лет | малая чаша (дорожки) | |
| | 9:00 – 9:45 | Имайкина К.П. | группа 1 | дорожка №5 | |
| | 15:00 – 15:45 | Попова В.Б. | детский дом | малая чаша (дорожки) | |
| | 16:30 – 17:15 | Попова В.Б. | 7-14 лет | малая чаша (дорожки) | |
| | 16:30 – 17:15 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 | |
| | 18:00 – 18:45 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) | |
| | 18:30-19.15 | Бушуева Е.Г. | 5-7 лет | малая чаша (зона спуска) | |
| | 19:30 – 20:15 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) | |
| | 19:30 – 20:15 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 | |
| | 20.30 – 21.15 | Имайкина К.П. | группа 2 | дорожка № 5 | |
| | Четверг | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | все возрасты | малая чаша (дорожки) |
| | | 9:00 – 9:45 | Кряклина О.В. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| 10:30 – 11:15 | | Шокарев А.В. | 7-12 лет | малая чаша (дорожки) | |
| 15:00 – 15:45 | | Попова В.Б. | детский дом | дорожка № 5 | |
| 15:00 – 15:45 | | Имайкина К.П. | группа 4(набор) | малая чаша (дорожки) | |
| 16:30 – 17:15 | | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 | |
| 16:30 – 17:15 | | Попова В.Б. | 8-14 лет | малая чаша (дорожки) | |
| 18:00 – 18:45 | | Попова В.Б. | 5-7 лет | малая чаша (дорожки) | |
| 18:00 – 18:45 | | Кряклина О.В. | 7-10 лет | дорожка № 5 | |
| 19:30 – 20:15 | | Попова В.Б. | 3-5 лет | малая чаша (дорожки) | |
| 19:30 – 20:15 | | Кряклина О.В. | 7-14 лет | малая чаша (зона спуска) | |
| 20:30 – 21:15 | Имайкина К.П. | группа 3(набор) | малая чаша (дорожки) | | |
| Пятница | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 | |

| | | | | |
|-------------|---------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|
| | 9:00 – 9:45 | Имайкина К.П. | группа 1 | малая чаша (дорожки) |
| | 13.30-14.15 | Попова В.Б. | МАУ СОШ №55 | малая чаша (дорожки) |
| | 15:00 – 15:45 | Бушуева Е.Г. | 5-7 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 16:30 – 17:15 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| | 16:30 – 17:15 | Попова В.Б. | 8-14 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 18:00 – 18:45 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) |
| | 18:00 – 18:45 | Кряклина О.В. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| | 19:30 – 20:15 | Попова В.Б. | 5-7 лет (подготовит) | малая чаша (дорожки) |
| | 19:30 – 20:15 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| | 19:30 – 20:15 | Кряклина О.В. | 7-14 лет | малая чаша (зона спуска) |
| | 20:30 – 21:15 | Имайкина К.П. | группа 2 | дорожка № 5 |
| Суббота | 9:00 – 9:45 | Бушуева Е.Г. | 8-11 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 12:00 – 12:45 | Бушуева Е.Г. | 5-7 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 13:30 – 14:15 | Бушуева Е.Г. | секция бокса | дорожка № 5 |
| | 15:00 – 15:45 | Попова В.Б. | все возрасты | малая чаша (дорожки) |
| | 16:30 – 17:15 | Бушуева Е.Г. | 8-14 лет | дорожка № 5 |
| | 16:30 – 17:15 | Имайкина К.П. | группа 3(набор) | малая чаша (дорожки) |
| | 18:00 – 18:45 | Бушуева Е.Г. | 5-7 лет | малая чаша (дорожки) |
| | 19:30 – 20:15 | Имайкина К.П. | группа 4(набор) | малая чаша (дорожки) |
| Воскресенье | 13:45 – 14:30 | Имайкина К.П. | группа 5 (смешанная, набор) | дорожка №1 |

Услуга «Юный спасатель»

| Дни недели | Время проведения занятий | Участники | Инструктор |
|-------------|---|--------------------|--------------|
| Понедельник | 19:45 – 20:45 (суша) 21:00 – 21:45 (вода, дорожка 1) | младшая группа | Шокарев А.В. |
| Вторник | 19:45 – 20:45 (суша) 21:00 – 21:45 (вода, дорожка 1) | средняя группа | |
| Среда | 16:45 – 17:45 (суша) 18:00 – 18:45 (вода, дорожка 5) | младшая группа - 2 | |
| | 19:45 – 20:45 (суша) 21:00 – 21:45 (вода, дорожка 1) | старшая группа | |
| Четверг | 19:45 – 20:45 (суша) (вода, дорожка 1) | младшая группа | |
| Пятница | 19:45 – 20:45 (суша) 21:00 – 21:45 (вода, дорожка 1) | средняя группа | |
| Суббота | 13:45 – 14:45 (суша) 15:00 – 15:45 (вода, дорожка 1) | младшая группа - 2 | |
| | 16:45 – 17:45 (суша) 18:00 – 18:45 (вода, дорожка 1) | старшая группа | |

Услуга «Аквааэробика».

| Дни недели | Время занятия | Место занятия | Инструктор |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник | 10:30 – 11:15 | дорожка № 5 | Бушуева Е.Г. |
| Вторник | 19:30 – 20:15 | | Неволина А.А. |
| Среда | 10:30 – 11:15 | | Бушуева Е.Г. |
| Четверг | 19:30 – 20:15 | | Неволина А.А. |
| Пятница | 10:30 – 11:15 | | Бушуева Е.Г. |
| Воскресенье | 15:00 – 15:45 | дорожка № 1 | Бушуева Е.Г. |

Услуга «Мать и дитя».

| День недели | Время занятия на воде | Место проведения | Инструктор |
|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| Понедельник | 12:00 – 12:45 | малая чаша (зона грибка) | резерв |
| Вторник | 12:00 – 12:45 | малая чаша (зона грибка) | Бушуева Е.Г. |
| Среда | 12:00 – 12:45 | малая чаша (зона грибка) | Бушуева Е.Г. |
| Четверг | 12:00 – 12:45 | малая чаша (зона грибка) | Бушуева Е.Г. |
| Пятница | 12:00 – 12:45 | малая чаша (зона грибка) | резерв |
| Суббота | 10:30 – 11:15 | малая чаша (зона грибка) | Бушуева Е.Г. |

Услуги по обучению плаванию для взрослых.

| Наименование услуги | День недели | Время занятия на воде | Инструктор | Место проведения |
|---|----------------------|------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Обучение плаванию | суббота | 18:45 – 19:30 | Пушкарёва С.А. | большая чаша, дорожка №1 |
| Совершенствование техники плавания | | 19:30 – 20:15 | | |
| Обучение плаванию | воскресенье | 15.00-15.45 | Имайкина К.П. | большая чаша, дорожка №5 |
| Совершенствование техники плавания | | 15.45-16.30 | | |
| Оздоровительное плавание для взрослых и тимбилдинг (командообразование) | на стадии обсуждения | | | |

Услуги по боксу (групповые и индивидуальные занятия), бокс + плавание.

| Наименование услуги | Дни недели | Время проведения | Место проведения | Тренер |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| Групповые занятия по боксу | понедельник | 20:00 – 21:30 | Зал бокса, 3 этаж | Тетерев Андрей Владимирович (89082571027) |
| | среда | 20:00 – 21:30 | | |
| | пятница | 20:00 – 21:30 | | |
| Индивидуальные занятия по боксу | понедельник | 12:00 – 14:30 | | |
| | среда | 12:00 – 14:30 | | |
| | пятница | 12:00 – 14:30 | | |
| Групповые занятия по боксу + плавание | воскресенье | 12:00 – 14:30 | Зал бокса, 3 этаж + бассейн | |
| | понедельник | 20:00 – 21:30 | | |
| | среда | 20:00 – 21:30 | | |
| | пятница | 20:00 – 21:30 | | |

Услуги по фитнесу (групповые занятия и индивидуальные).

| Наименование услуги | День недели | Время проведения | Место проведения | Инструктор |
|--|-------------|------------------|-------------------|--|
| ОФП для детей | среда | 11:15 – 12:00 | Зал бокса, 3 этаж | Неволина Анна Александровна (89197173806). |
| | суббота | 10.00-11.00 | | |
| Фитнес (функциональный тренинг, силовой тренинг, круговой тренинг) Bums+abc | вторник | 18:30 – 19:15 | | |
| Фитнес (пилатес, здоровая спина) Body&mind) | четверг | 18:30 – 19:15 | | |
| ОФП для детей | пятница | 11:15 – 12:00 | | |

Расписание сеансов свободного плавания.

| День недели | Начало и продолжительность сеанса | Время выхода из воды |
|-----------------------------|--|-----------------------------|
| Понедельник- воскресенье | 6:30 – 7:45 | 7:30 |
| | 8:00 – 9:15 | 9:00 |
| | 9:30 – 10:45 | 10:30 |
| | 11:00 – 12:15 | 12:00 |
| | 12:30 – 13:45 | 13:30 |
| | 14:00 – 15:15 | 15:00 |
| | 15:30 – 16:45 | 16:30 |
| | 17:00 – 18:15 | 18:00 |
| | 18:30 – 19:45 | 19:30 |
| | 20:00 – 21:15 | 21:00 |
| | 21:30 – 22:45 | 22:30 |