СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН - 25 МЕТРОВ, 5 ДОРОЖЕК

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:15 - 8:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X
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	X	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
10:15 - 11:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
11:00 - 11:45	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
11:45 - 12:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X
12:30 - 13:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
13:15 - 14:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X
14:00 - 14:45	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
14:45 - 15:30	X	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	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:00 - 17:45	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
17:45 - 18:30	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
18:30 - 19:15	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
19:15 - 20:00	X	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание
20:00 - 20:45	X	X	X	Свободное плавание	X	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	X
22:15 - 23:00	Технический перерыв						

Санитарные дни:

последнее воскресенье месяца

с 20:45 до 00:45

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ СЕАНСОВ
БАССЕЙН 11 МЕТРОВ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:15 - 8:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X
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	X	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
9:30 - 10:15	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X
10:15 - 11:00	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X
11:00 - 11:45	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X
11:45 - 12:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X
12:30 - 13:15	X	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X
13:15 - 14:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
14:00 - 14:45	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	Свободное плавание	X	X
14:45 - 15:30	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание
15:30 - 16:15	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	Свободное плавание	Свободное плавание
16:15 - 17:00	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	X	X
17:00 - 17:45	X	X	X	X	X	X	X
17:45 - 18:30	X	X	X	X	Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
18:30 - 19:15	X	X	X	Свободное плавание	X	X	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	X	Свободное плавание	X	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	X
22:15 - 23:00	Технический перерыв						

Санитарные дни:

последнее воскресенье месяца

с 20:45 до 00:45

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ

Инструктор по спорту Гельдыев С.В.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Г	7-12 лет	15:30 - 16:15	X	15:30 - 16:15	X	15:30 - 16:15	X	X

Любой навык

2Г	7-12 лет	X	X	X	X	X	14:45 - 15:30	14:45 - 15:30
3Г		X	X	X	X	X	15:30 - 16:15	15:30 - 16:15
4Г	8-12 лет	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	X

Умеющие плавать

5Г	9-14 лет	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	X
6Г	9-14 лет	20:00 - 20:45	X	X	X	20:00 - 20:45	X	X

Любой навык

7Г	18 лет и старше	09:30 - 10:15	X	X	X	09:30 - 10:15	X	X
8Г		20:45 - 21:30	X	X	X	20:45 - 21:30	X	X

Инструктор по спорту Курбаткина С.Н.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1К	8-12 лет	X	16:15 - 17:00	X	16:15 - 17:00	X	11:45 - 12:30	X

Любой навык

2К	7-10 лет	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X	X
3К	8-12 лет	X	17:45 - 18:30	X	17:45 - 18:30	X	X	X
4К	9-14 лет	X	20:00 - 20:45	X	20:00 - 20:45	X	X	X

Умеющие плавать

5К	10-15 лет	X	18:30 - 19:15	X	18:30 - 19:15	X	10:15 - 11:00	X
6К		X	19:15 - 20:00	X	19:15 - 20:00	X	11:00 - 11:45	X
7К		X	20:45 - 21:30	X	20:45 - 21:30	X	X	X

Инструктор по спорту Толстой В.А.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Т	7-10 лет	X	X	16:15 - 17:00	X	X	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00
2Т	8-12 лет	X	X	17:00 - 17:45	X	X	17:00 - 17:45	X

Любой навык

3Т	7-12 лет	X	X	18:30 - 19:15	X	X	18:30 - 19:15	X

Умеющие плавать

4Т	10-15 лет	X	X	20:00 - 20:45	X	X	20:00 - 20:45	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ

Инструктор по спорту Хрусталев Д.И.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Х	7-10 лет	Х	Х	Х	Х	Х	10:15 - 11:00	Х
2Х		Х	Х	Х	Х	Х	11:00 - 11:45	Х

Умеющие плавать

3Х	9-15 лет	18:30 - 19:15	Х	16:15 - 17:00	Х	Х	12:30 - 13:15	12:30 - 13:15
4Х		19:15 - 20:00	Х	17:00 - 17:45	Х	Х	13:15 - 14:00	13:15 - 14:00
5Х		20:00 - 20:45	Х	17:45 - 18:30	Х	Х	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45

Инструктор по спорту Чумаченко В.А.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Ч	7-10 лет	Х	16:15 - 17:00	Х	16:15 - 17:00	Х	Х	Х

Любой навык

2Ч	8-12 лет	Х	17:00 - 17:45	Х	17:00 - 17:45	Х	Х	Х
3Ч	7-12 лет	Х	17:45 - 18:30	Х	17:45 - 18:30	Х	Х	Х

Инструктор по спорту Шебанов А.С.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Ш	7-10 лет	17:00 - 17:45	Х	17:00 - 17:45	Х	17:00 - 17:45	Х	17:00 - 17:45

Умеющие плавать

2Ш	8-12 лет	17:45 - 18:30	Х	17:45 - 18:30	Х	17:45 - 18:30	Х	17:45 - 18:30
3Ш	9-14 лет	18:30 - 19:15	Х	18:30 - 19:15	Х	18:30 - 19:15	Х	18:30 - 19:15
4Ш	9-14 лет	19:15 - 20:00	Х	19:15 - 20:00	Х	19:15 - 20:00	Х	Х

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Инструктор по спорту Никитина К.Ю.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Н	7-8 лет	15:30 - 16:15	Х	Х	Х	Х	12:30 - 14:00	Х
2Н	8-12 лет	16:15 - 18:30	Х	19:15 - 20:45	Х	Х	14:00 - 15:30	Х
3Н	9-14 лет	Х	Х	Х	Х	Х	15:30 - 17:00	Х

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
БАССЕЙН 11 МЕТРОВ

Инструктор по спорту Гельдыев С.В.

Мини группа до 5 человек, инструктор в воде

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1МГ	5-7 лет	X	X	X	X	X	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45
2МГ	5-7 лет	X	X	X	X	X	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
3МГ	5-7 лет	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	17:00 - 17:45	X	X
4МГ		18:30 - 19:15	X	X	X	18:30 - 19:15	X	X
5МГ		X	X	X	X	X	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00

Инструктор по спорту Толстой В.А.

Мини группа до 5 человек, инструктор в воде

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1МТ	5-7 лет	X	X	08:45 - 09:30	X	X	08:45 - 09:30	X

Инструктор по спорту Чумаченко В.А.

Не умеющие плавать

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1МЧ	7-9 лет	X	20:00 - 20:45	X	20:00 - 20:45	X	X	X

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЯ

Москва, Саморы Машела ул., д.6, корп.4
+7 (499) 444 14 78, доб. 5750

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

ТХЭКВОНДО

Инструктор по спорту Железнов В.В.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1Ж	4-6 лет	X	16:30 - 18:00	X	16:30 - 18:00	X	11:30 - 13:00	X
2Ж	7-17 лет	X	19:00 - 20:30	X	19:00 - 20:30	X	13:00 - 14:30	X

ФИТНЕС

Инструктор по спорту Курбаткина С.Н.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ЗК	7-17 лет	X	X	X	X	X	09:00 - 10:00	X

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ОФП с элементами сухого плавания

Инструктор по спорту Шебанов А.С.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ЗШ	7-15 лет	X	X	16:00 - 17:00	X	X	X	16:00 - 17:00

ОФП с элементами синхронного плавания

Инструктор по спорту Никитина К.Ю.

Группа №		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1ЗН	7-8 лет	15:00 - 16:00	X	X	X	X	12:30 - 13:30	X
2ЗН	8-12 лет	18:30 - 19:30	X	18:00 - 19:00	X	X	14:00 - 15:00	X
3ЗН	9-14 лет	X	X	X	X	X	11:15 - 12:15	X