

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В БОЛЬШОМ БАССЕЙНЕ СЕНТЯБРЬ

| ВРЕМЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|----------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 07:00-07:45 | | | | | | | |
| 07:45-08:30 | | | | | | | |
| 08:30-09:15 | | | | | | | |
| 09:15-10:00 | | | | | | | |
| 10:00-10:45 | | | | | | ДГ №19 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №19 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. |
| 10:45-11:30 | | | | | | ДГ №20 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №20 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. |
| | | | | | | ДГ №24 (6-7 лет) Не плавающие СИНИЦИНА З.Н. | |
| 11:30-12:15 | | | | | | ДГ №21 (7-9 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №21 (7-9 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. |
| | | | | | | ДГ №26 (7-8 лет) Не плавающие СИНИЦИНА З.Н. | |
| 12:15-13:00 | | | | | | ДГ №22 (9-11 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №22 (9-11 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. |
| | | | | | | ДГ №25 (9-11 лет) Плавающие СИНИЦИНА З.Н. | |
| 13:00-13:45 | | | | | | ДГ №23 (9-12 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №23 (9-12 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. |
| 13:45-14:30 | | | | | | | |
| 14:30-15:15 | ДГ №1 (7-8 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | | | ДГ №1 (7-8 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | ДГ №28 (7-9 лет) Не плавающие ГВОЗДЕВА О.Ю. |
| 15:15-16:00 | ДГ №2 (8-10 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №8 (7-9 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | | ДГ №8 (7-9 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №2 (8-10 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | ДГ №27 (9-13 лет) СПОРТИВНАЯ ГРУППА ГВОЗДЕВА О.Ю. |
| 16:00-16:45 | ДГ №3 (8-10 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №15 (7-9 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | ДГ №15 (7-9 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №3 (8-10 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | |
| | ДГ №10 (9-12 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | | | ДГ №10 (9-12 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| 16:45-17:30 | ДГ №4 (9-11 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №16 (6-8 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №27 (9-13 лет) СПОРТИВНАЯ ГРУППА ГВОЗДЕВА О.Ю. | ДГ №16 (6-8 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №4 (9-11 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | |
| | ДГ №11 (7-9 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | | | ДГ №11 (7-9 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| 17:30-18:15 | ДГ №5 (11+ лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №17 (6-8 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №28 (7-9 лет) Не плавающие ГВОЗДЕВА О.Ю. | ДГ №17 (6-8 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №5 (11+ лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | |
| | ДГ №12 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | | | ДГ №12 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| 18:15-19:00 | ДГ №6 (6-7 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №18 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | ДГ №18 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | ДГ №6 (6-7 лет) Плавающие ПЕТРОВ С.А. | | |
| | ДГ №13 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | | | ДГ №13 (5-6 лет) Плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| 19:00-19:45 | ДГ №7 (5-6 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №9 (5-6 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | | ДГ №9 (5-6 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | ДГ №7 (5-6 лет) Не плавающие ПЕТРОВ С.А. | | |
| | ДГ №14 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | | | ДГ №14 (5-6 лет) Не плавающие ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| 19:45-20:30 | | АКВА ABS* СИНИЦИНА З.Н. | | | АКВА НУДЛС* СИНИЦИНА З.Н. | | |
| 20:30-21:15 | | | | | | | |
| 21:15-22:00 | ВГ Обуч. плаванию (от 18 лет) ПЛАЧЕНД. И.В. | ВГ Обуч. плаванию (от 18 лет) СИНИЦИНА З.Н. | | | ВГ Обуч. плаванию (от 18 лет) ПЛАЧЕНД. И.В. | | |
| | | | | | ВГ Обуч. плаванию (от 18 лет) СИНИЦИНА З.Н. | | |
| 22:00-22:45 | | | | | | | |

Аква ABS* - Занятие Aqua ABS преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).

Аква Нудлс* - Аква-нудлс (aqua-noodles) — занятия с нудлс (мягкими палками), на использовании которых основаны все упражнения. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а также является дополнительным средством сопротивления. Второй по тяжести и интенсивности комплекс и требует определенной ловкости. Aqua-noodles направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, на развитие координационных возможностей. Есть единственное «но!» — вас допустят к занятием только, если вы имеете навыки плавания.