

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ СШОР «Аквалидер»
С.В. Шадрин
2021г.

Расписание тренировочных занятий Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер» на спортивный сезон 2021-2022 гг.

Сеннер А.С.		Серебрякова А.А.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
8.00	Фитнес зал №1	8.00	7
9.00	2	9.00	7
10.00	2	15.00	8
14.00	8	16.00	5
15.00	Фитнес зал №1		
16.00	3		
17.00	3		
Вторник		Вторник	
8.00	5	8.00	3
9.00	5	9.00	1 1/2
14.00	7	14.00	3
15.00	7	15.00	Теория
16.00	5		
17.00	Тренажерный зал		
Среда		Среда	
8.00	3	8.00	Игровой зал
9.00	3	9.00	2
14.00	3	14.00	Фитнес зал №1
15.00	2	15.00	8
16.00	2		
17.00	Теория		
Четверг		Четверг	
8.00	5		
9.00	5		
14.00	8		
15.00	4	15.00	6
16.00	4	16.00	7
17.00	Тренажерный зал		
Пятница		Пятница	
8.00	Игровой зал	8.00	1
9.00	1	14.00	8
14.00	6	15.00	8
15.00	6		
16.00	6		
17.00	Теория	Суббота	ВЫХОДНОЙ
Суббота		Воскресенье	
		8.00	Игровой зал
13.00	2	9.00	4
14.00	4	10.00	4
15.00	7	11.00	Тренажерный зал
16.00	7	12.00	4
17.00	Игровой зал	13.00	4
Воскресенье	ВЫХОДНОЙ	14.00	4

Котлов В.Г.		Третьяков С.А.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
6.00	3		
7.00	3	8.00	8
8.00	3	9.00	8
9.00-9.30	3	14.00	4
9.30-10.30	Тренажерный зал	15.00	4
14.00	6	16.00	Фитнес зал №1
15.00	6		
16.00	6		
17.00	6		
Вторник		Вторник	
14.00	5		
15.00	5	8.00	7
16.00	2	9.00	Фитнес зал №2
17.00	2	14.00	4
18.00-18.30	Теория	15.00	4
Среда		16.00	4
6.00	4	17.00	Тренажерный зал
7.00	4		
8.00	5		
9.00-9.30	5	Среда	
9.30-10.30	Тренажерный зал	8.00	1
14.00	6	9.00	1
15.00	6	14.00	5
16.00	Тренажерный зал	15.00	5
17.00	6	16.00	5
18.00	6		
Четверг		Четверг	
14.00	3	8.00	1
15.00	Игровой зал	9.00	1
16.00	1	14.00	4
17.00	1	15.00	4
Пятница		16.00	4
6.00	4		
7.00	4	Пятница	
8.00	4	8.00	Фитнес зал №1
9.00-9.30	4	9.00	3
9.30-10.30	Тренажерный зал	10.00	Теория
14.00	5		
15.00	Фитнес зал №2	Суббота	
16.00	Тренажерный зал	14.00	6
17.00	6	15.00	6
18.00	6	16.00	6
Суббота		17.00	6
13.00	6		
14.00	5		
15.00	5		
16.00	5		
Воскресенье	ВЫХОДНОЙ	Воскресенье	ВЫХОДНОЙ

Саунин О.Г.		Оленберг В.А.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
6.00	2		
7.00	2	7.00	1
8.00	2	8.00	Игровой зал
14.00	5	15.00	5
15.00	Игровой зал	16.00	Игровой зал
16.00	2	17.00	2
17.00	Игровой зал	18.00	2
18.00	3		
Вторник		Вторник	
7.00	4	6.00	8
8.00	4	7.00	8
14.00	1	8.00	8
15.00	3	15.00	1
16.00	1	16.00	3
17.00	4	17.00	3
18.00	4		
Среда		Среда	
6.00	2	7.00	8
7.00	2	8.00	8
8.00	2	14.00	8
15.00	Тренажерный зал	15.00	Фитнес зал №2
16.00	6	16.00	Фитнес зал №2
17.00	Тренажерный зал	17.00	2
18.00	3	18.00	2
Четверг		Четверг	
7.00	7	6.00	8
8.00	7	7.00	8
15.00	2	8.00	Игровой зал
16.00	2	14.00	Игровой зал
17.00	8	15.00	1
18.00	8	16.00	Тренажерный зал
		17.00	7
		18.00	7
Пятница		Пятница	
6.00	2		
7.00	2	14.00	2
8.00	2	15.00	3
9.00	2	16.00	4
15.00	4	17.00	4
16.00	5		
17.00	5		
Суббота		Суббота	
14.00	7	14.00	8
15.00	3	15.00	8
16.00	3	16.00	Тренажерный зал
17.00	3	17.00	2
18.00	3	18.00	2
Воскресенье	ВЫХОДНОЙ	Воскресенье	ВЫХОДНОЙ

Глухова О.Е.		Хоменко Г.И.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
6.00	5	6.00	4
7.00	5	7.00	4
8.00	5	8.00	4
9.00	5	14.00	2
16.00	Тренажерный зал	15.00	2
17.00	4	16.00	Тренажерный зал
18.00	4	17.00	5
		18.00	5
Вторник		Вторник	
6.00	6		
7.00	6	15.00	2
16.00	Игровой зал	16.00	Игровой зал
17.00	5	17.00	6
18.00	5	18.00	6
Среда		Среда	
6.00	6	6.00	7
7.00	6	7.00	7
8.00	Тренажерный зал	8.00	7
15.00	Фитнес зал №1	14.00	Фитнес зал №2
16.00	3	15.00	3
17.00	3	16.00	4
		17.00	4
Четверг		Четверг	
6.00	3		
7.00	3	15.00	7
16.00	Фитнес зал №1	16.00	Фитнес зал №2
17.00	3	17.00	2
18.00	3	18.00	2
Пятница		Пятница	
6.00	6	8.00	6
7.00	6	9.00	6
15.00	Тренажерный зал	14.00	Игровой зал
16.00	2	15.00	2
17.00	2	16.00	3
		17.00	3
		18.00	Теория
Суббота		Суббота	
6.00	2		
7.00	2	Воскресенье	
8.00	2	16.00	7
9.00	2	17.00	7
		18.00	7
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ	

Раков О.В.		Комаров Л.В.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
14.00	Фитнес зал №2	6.00	6
15.00	8 ½	7.00	6
16.00	8	8.00	6
17.00	8	9.00	6
		15.00	7
		16.00	7
		17.00	7
Вторник		Вторник	
6.00	2		
8.00	1	8.00	2
9.00	1 1/2	9.00	2
14.00	Детский сектор	14.00	2
15.00	Тренажерный зал	15.00	Тренажерный зал
16.00	7	16.00	8
17.00	7	17.00	8
Среда		Среда	
8.00	Тренажерный зал	8.00	Игровой зал
9.00	7	9.00	8
10.00	7	14.00	Фитнес зал №1
15.00	Игровой зал	15.00	7
16.00	8	16.00	7
17.00	8	17.00	7
18.00	8	18.00	7
Четверг		Четверг	
8.00	3	6.00	4
9.00	3	8.00	4
14.00	Детский сектор	9.00	4
15.00	5	15.00	Тренажерный зал
16.00	5	16.00	6
17.00	5	17.00	6
Пятница		Пятница	
6.00	5		
7.00	5		
8.00	5		
9.00	5	14.00	7
14.00	1 1/2	15.00	7
15.00	Игровой зал	16.00	8
16.00	7	17.00	8
17.00	7		
Суббота	ВЫХОДНОЙ	Суббота	ВЫХОДНОЙ
Воскресенье		Воскресенье	
		8.00	Игровой зал
9.00	Игровой зал	9.00	3
10.00	5	10.00	3
11.00	Тренажерный зал	11.00	Игровой зал
12.00	5	12.00	3
13.00	5	13.00	3
14.00	1	14.00	3

Баскакова С.Л.		Витязева И.В.	
День недели	№ дорожки	День недели	№ дорожки
Понедельник		Понедельник	
14.00	Фитнес зал №1	13.00	Теория
15.00	1	14.00	3
16.00	1	15.00	3
17.00	1	16.00	4
Вторник		Вторник	
8.00	6	8.00	Игровой зал
9.00	6	9.00	7
14.00	8	14.00	6
15.00	8	15.00	6
16.00	Тренажерный зал	16.00	6
17.00	1	Среда	
		8.00	4
Среда		9.00	4
8.00	6	10.00	Игровой зал
9.00	6	14.00	1
14.00	Игровой зал	15.00	4
15.00	1	16.00	Фитнес зал №1
16.00	1	17.00	5
17.00	1	18.00	5
Четверг		Четверг	
8.00	8	8.00	2
9.00	8	9.00	2
14.00	Фитнес зал №1	14.00	2
15.00	8	15.00	Фитнес зал №2
16.00	Игровой зал	16.00	8
17.00	4	17.00	Теория
18.00	4		
Пятница		Пятница	
8.00	7	6.00	8
9.00	7	7.00	8
14.00	Фитнес зал №2	8.00	3
15.00	1	9.00	Фитнес зал №1
16.00	1	14.00	4
17.00	1	15.00	5
18.00	Теория	16.00	Игровой зал
Суббота	выходной	Суббота	
		12.00	2
Воскресенье		13.00	Игровой зал
15.00	Теория	14.00	2,3
16.00	8	15.00	Тренажерный зал
17.00	8	16.00	4
18.00	8	17.00	4
		Воскресенье	выходной

