

Расписание занятий в спортивном зале ФОК " Водолей" июль 2025г

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00-9.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
9.00-10.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
10.00 -11.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
11.00 - 12.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
12.00 - 13.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
13.00- 14.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Санитарный час	Санитарный час
14.00 - 15.00	Санитарный час	Санитарный час	Санитарный час	Санитарный час	Санитарный час	Абонементная группа	Абонементная группа
15.00 - 16.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
16.00 - 17.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
17.00 - 18.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
18.00 - 19.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа
19.00 - 20.00	Абонементная группа	Договор с частным лицом футбол Ракета	Абонементная группа	Договор с частным лицом футбол Ракета	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа

Расписание занятий в тренаж. /зале ФОК " Водолей" июль 2025г.

[illegible]

[illegible]

РАСПИСАНИЕ бассейн п/б "Дельфин" июль 2025 г.

	Понедельник 1-4	Вторник 1-4	Среда 1-4	Четверг 1-4	Пятница 1-4	суббота 1-5	Воскресенье 1-5
	Абонементная группа 6.15 - 10.30	Абонементная группа 6.15 - 11.30	Абонементная группа 6.15 - 10.30	Абонементная группа 6.15 - 11.30	Абонементная группа 6.15 - 10.30	Абонементная группа 8:00 - 9:45	Абонементная группа 8:00 -9:45
	договор с частным лицом 10:45 -11:30		договор с частным лицом 10:45 -11:30		договор с частным лицом 10:45 -11:30	Абонементная группа 10.00 - 11.30	Абонементная группа 10.00 - 11.30
САНИТАРНЫЙ ЧАС 11:30 -12:15						технический перерыв	
	Абонементная группа 12.20 - 14.45	Абонементная группа 12.20- 14.45	Абонементная группа 12.20 - 14.45	Абонементная группа 12.20 - 14.45	Абонементная группа 12.20 - 14.45	Абонементная группа 12.00 - 14.45	Абонементная группа 12.00 - 14.45
	САНИТАРНЫЙ ЧАС 15:00 -17:30					15.00 - 16.00 - САН.ЧАС	15.00 - 16.00 - САН.ЧАС
	18.00 - 21.30 - Абонементная группа	18.00 - 21.30 - Абонементная группа	18.00 - 21.30 - Абонементная группа	18.00 - 21.30 - Абонементная группа	18.00 - 21.30 - Абонементная группа	Абонементная группа 16:00 -18.30	Абонементная группа 16:00 -18.30
						Абонементная группа 19.00 -21.30	Абонементная группа 19.00 -21.30

Расписание занятий в тренажерном зале п/б "Дельфин"

ИЮЛЬ 2025 г.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Инструктор
06.15-09.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	7.00 - 9.00 Абонементная группа	7.00 - 9.00 Абонементная группа	Инструктор по графику
09.00-10.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
10.00-11.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
11.00-12.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
12.00-13.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
13.00-14.45	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
15.00-16.00	САН. ЧАС					15.00 - 16.00 - САН.ЧАС	15.00 - 16.00 - САН.ЧАС	
16.00-17.00								
17.00-21.30	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	16.00 -21.30 Абонементная группа	16.00 -21.30 Абонементная группа	Инструктор по графику

Расписание занятий в бассейне ФОК "Октябрь"
с 14 июля по 31 июля 2025 г.

Утвержден

Директор ФОК "ОКТАН" _____

Подпись Р. Ю.

ВРЕМЯ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	ВРЕМЯ
07.00-08.00								07.00-08.00
08.00-08.45	8.00 - 8.45 - Зарядка на воде		8.00 - 8.45 - Зарядка на воде					08.00-08.45
09.00-09.45	9.00 - 11.45 - Абонементная группа	8.00 - 9.45- Абонементная группа	9.00 - 10.45 - Абонементная группа	8.00 - 9.45- Абонементная группа	8.00 - 9.45- Абонементная группа	8.00 - 10.45- Абонементная группа	8.00 - 10.45- Абонементная группа	09.00-09.45
10.00 - 10.45				10.00 - 11.45- Абонементная группа				10.00-10.45
11.00-12.45	Клуб молодых инвалидов "Опора" 12:00 -12:45	10.00 - 12.45 Абонементная группа	11.00 - 12.45 Абонементная группа	ГОО СОО ООО ВОИ 12.00-12.45	10.00 - 12.45 Абонементная группа	11.00-11.45 - Аквааэробика с Коноваловой Еленой	Абонементная группа 11:00 - 13:00	11.00-12.45
12.00-12.45						Абонементная группа 12:00 - 14:00		12.00-12.45
13.00-13.45								13.00-13.45
САНИТАРНЫЙ ЧАС								
14.00-15.15	14.00 - 17.30 - Абонементная группа	Абонементная группа 14.00 - 15.15	14.00 - 17.30 - Абонементная группа	Абонементная группа 14.00 - 15.15	Абонементная группа 14.00 - 17.30	Абонементная группа 15.00 - 17.30	14.00 -17.30 - Абонементная группа	14.00-15.15
15.15 - 16.00		15.15 - 16.00 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой		15.15 - 16.00 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой				15.00-16.00
16.00 - 17.30		16.30 - 18.00 Диванер с частным лицом (Добрин К. Л.)		16.30 - 18.00 Диванер с частным лицом (Добрин К. Л.)				16.00-17.30
18.00-18.45	18:00 - 20:30 Абонементная группа	18:00 - 18.45 - Абонементная группа	18:00 - 19:45 - Абонементная группа	18:00 - 18.45 - Абонементная группа	18:00 - 20:30 Абонементная группа	18:00 - 20:30 Абонементная группа	18:00 - 20:30 Абонементная группа	18.00-18.45
19.00-19.45		19.00 - 19.45 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой		19.00 - 19.45 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой				19.00-19.45
20.00-20.45		19:45 - 20:30 - Абонементная группа		19.45 - 20.30 - Абонементная группа				20.00-20.45
		19.45 - 20.30 - Группа по подготовке к соревнованиям среди работников МГУ и организаций						20.00-20.45

Заключенный отделением Е.В. Кузнецова

Ку

**Расписание занятий в бассейне ФОК "Октябрь"
с 1 июля по 13 июля 2025 г.**

Утверждено
Директор ИМАУ «ФОК «ОКТАН»
Полосинский Р. Ю.

дни недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	дни недели
01.07.2025	САННАТОРНЫЙ ЧАС							01.07.2025
07.07.2025	САННАТОРНЫЙ ЧАС							07.07.2025
08.07.2025	8.00 - 8.45 - Зарядка на воде	8.00 - 9.45- Абонементная группа	8.00 - 8.45 - Зарядка на воде	8.00 - 9.45- Абонементная группа	8.00 - 9.45- Абонементная группа	8.00 - 10.45- Абонементная группа	8.00 - 10.45- Абонементная группа	08.07.2025
09.07.2025	9.00 - 11.45 - Абонементная группа		9.00 - 10.45 - Абонементная группа	10.00 - 11.45- Абонементная				09.07.2025
10.07.2025	Клуб молодых инвалидов "Опора" 12:00 - 12:45	10.00 - 12.45 Абонементная группа	11.00 - 12.45 Абонементная группа	ГОО СОО ООО ВОИ 12.00-12.45	10.00 - 12.45 Абонементная группа	11.00-11.45 - Аквааэробика с Коноваловой Е.А. Абонементная группа 12.00 - 14.00	Абонементная группа 11.00 - 13.00	10.07.2025
11.07.2025	САННАТОРНЫЙ ЧАС							11.07.2025
12.07.2025	14.00 - 15.30 - Абонементная группа	Абонементная группа 14.00 - 15.15	14.00 - 15.30 - Абонементная группа	Абонементная группа 14.00 - 15.15	Абонементная группа 14.00 - 15.30	Абонементная группа 15.00 - 16.30	14.00 - 17.30 - Абонементная группа	12.07.2025
13.07.2025	15.45 - 16.30 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)		15.45 - 16.30 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)		15.45 - 16.30 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)			13.07.2025
14.07.2025	16.30 - 17.15 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)	15.15 - 16.00 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой	16.30 - 17.15 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)	15.15 - 16.00 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой	16.30 - 17.15 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)			14.07.2025
15.07.2025	17.15 - 18.00 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)	16.30 - 18.00 Договор с частным лицом (Добров К. Д.)	17.15 - 18.00 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)	16.30 - 18.00 Договор с частным лицом (Добров К. Д.)	17.15 - 18.00 - Групповые занятия по плаванью с тренером (Столорова Е.А.)			15.07.2025
16.07.2025	18:00 - 20:30 Абонементная группа	18.00 - 18.45 - Абонементная группа	18:00 - 19:45 - Абонементная группа	18.00 - 18.45 - Абонементная группа	18:00 - 20:30 Абонементная группа	17:00 - 20:30 Абонементная группа	18:00 - 20:30 Абонементная группа	16.07.2025
17.07.2025		19.00 - 19.45 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой		19.00 - 19.45 - Аквааэробика с Еленой Коноваловой				17.07.2025
18.07.2025		19.45 - 20.30 - Абонементная группа	19.45 - 20.30 - Группа по подготовке к спартакиаде среди работников МГУ и организаций	19.45 - 20.30 - Абонементная группа				18.07.2025

Заведующий отделением Е.В. Кузнецова



Расписание занятий в тренажерном зале ФОК "Октай"
ИЮЛЬ 2025 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИМАУ "ФОК "ОКТАЙ"

Р.Ю. Полубонров

2025г.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Инструктор
08.00-10.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графику
10.00-12.00	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	
12.00-16.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графику
16.00-18.00	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	АНО ВК "НОВА"	
18.00-20.30	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	

Заведующие отделением Кузнецова Е.В.

Расписание занятий в гимнастическом зале ФОК "Остан"

ИЮЛЬ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель ДИРА "ФОК "ОСТАН"

С.В. Писаренко

2025

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Инструктор
09.00-10.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
10.00-11.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
11.00-12.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису
12.00-13.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису
13.00-14.00	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
14.00-15.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
15.00-16.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
16.00-17.00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Инструктор по графису
17.00-18.00	Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Абонементная группа	Танцевальная студия "Джамила"	17.00 - 18.00 - БОГА (Шелудякова Л.)	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису
18.00-19.00	Пилатес, Йога, Калланетика Колосовский Л.Д. 18:00-19:00	18.15-19.00 - Пилатес (Наталия Пенцева)	Абонементная группа	Пилатес, Йога, Калланетика Колосовский Л.Д. 18:00-19:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису
19.00-20.00	19.00 - 20.00 Танцевальная студия "Джамила"	19.00 - 20.00 БОГА (Шелудякова Л.)	19.00 - 20.00 Танцевальная студия "Джамила"	19.00 - 20.00 Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису
20.00-21.00	20.00 - 21.00 Танцевальная студия "Джамила"	20.00 - 21.00 Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	20.00 - 21.00 Танцевальная студия "Джамила"	20.00 - 21.00 Танцевальная студия "Джамила"	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графису

Заведующий отделением Е.В. Кузнецова

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ ФСК «Олимп»
ИЮЛЬ 2025г

Утверждаю:

Директор ИМАУ «ФОК «ОКТАН»

Полубояров Р.Ю.

2025 г.

дни недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Инструктор
06:15-07:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Инструктор по графику
07:00-08:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
08:00-09:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
09:00-10:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
10:00-11:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
11:00-12:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
12:00-13:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
13:00-13:45	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
14:00-15:00	САНИТАРНЫЙ ЧАС 14:00 — 15:00							
15:00-16:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
16:00-17:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
17:00-18:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
18:00-19:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
19:00-20:00	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	
20:00-20:45	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	Абонементная группа	

Заведующий ФСК «Олимп» Щербакова Т.А.

Щербакова Т.А.

**МАЛАЯ ЧАША БАССЕЙНА ФСК «Олимп»
ИЮЛЬ 2025г**



Утверждено:
Директор НМАУ «ФОК «ОКТАН»

2025 г.

дни недели	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		дни недели
Дорожка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	Дорожка
06:15-07:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		06:15-07:00
07:00-08:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		07:00-08:00
08:00-09:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		08:00-09:00
09:00-10:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		09:00-10:00
10:00-10:45	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		10:00-11:00
11:00-11:45	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		11:00-12:00
12:00-12:45	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		12:00-13:00
13:00-14:00	САНИТАРИЙ НАС 13:00-14:00														13:00-14:00
14:00-15:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		14:00-15:00
15:00-16:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		15:00-16:00
16:00-17:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		16:00-17:00
17:00-18:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		17:00-18:00
18:00-18:45	Групповые занятия по плаванию с тренером Тубановой Е. Н. 18:00-18:45		абонементная группа		Групповые занятия по плаванию с тренером Тубановой Е. Н. 18:00-18:45		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		18:00-19:00
18:45-19:30	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		19:00-20:00
19:30-20:00	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		
20:00-20:45	абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		абонементная группа		20:00-20:45

Заведующий ФСК «Олимп» Щербакова Т.А.