

ГРУППА 1 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-14 лет)

Изменения: Зал сухого плавания исключили в виду спортивной целесообразности.

ПН.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 1] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
СР.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 1] ** Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
ПТ.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 1] ** + Бычков Иван Тренер – Веселова Юлия Юрьевна

ГРУППА 3 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет)

Изменения: Зал сухого плавания исключили в виду спортивной целесообразности.

ВТ.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Лобазова Мария Александровна
ЧТ.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Лобазова Мария Александровна
СБ.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Лобазова Мария Александровна

ГРУППА 5 (подгруппы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет)

Изменения: Сократили количество «сухих тренировок»

ПН.	16.15-17.00	17.00-17.45
	БАССЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Миронов Артём Александрович	БАССЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Миронов Артём Александрович
ВТ.	16.15-17.00	17.00-17.45
	БАССЕЙН [ГРУППА 5]* Тренер – Миронов Артём Александрович	БАССЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Миронов Артём Александрович
ЧТ.	16.15-17.00	17.00-17.45
	БАССЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Миронов Артём Александрович	БАССЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Миронов Артём Александрович
ПТ.	16.15-17.00	17.00-17.45
	ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 5]* Тренер – Миронов Артём Александрович	ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 5] Тренер – Миронов Артём Александрович
СБ.	16.15-17.00	17.00-17.45
	БАССЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Миронов Артём Александрович	БАССЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Миронов Артём Александрович

ГРУППА 6 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет)

ПРОЕКТ: СДВИНУТЬ НА ПН. СР. ПТ. На 15.30

ПН.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Миронов Артём Александрович
СР.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Лобазова Мария Александровна
ПТ.	15.30-16-15
	БАССЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Лобазова Мария Александровна

ГРУППА 2 (подгруппы 7-8 лет, 11-12 лет)

Изменения: Зал сухого плавания исключили в виду спортивной целесообразности

ВТ.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 2] ** + Бычков Иван Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
ЧТ.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 2] + Бычков Иван Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
СБ.	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 2] ** Тренер – Веселова Юлия Юрьевна

ГРУППА 4 (подгруппа 12-13 лет)

Изменения: Сократили количество «сухих тренировок» и выделили день для отдыха

ПН.	8.30-9.15	9.15-10.00
	БАССЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна	БАССЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
ВТ.	7.00-7.45	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна	БАССЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
СР.	7.00-7.45	7.45-8.30
	ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна	ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
ЧТ.	7.00-7.45	7.45-8.30
	ОТДЫХ	ОТДЫХ
ПТ.	7.00-7.45	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна	БАССЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна
СБ.	7.00-7.45	7.45-8.30
	БАССЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна	БАССЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна

* Время прихода в холл спорткомплекса – за 10 мин. до начала занятия

** Время прихода в холл спорткомплекса – за 35 мин. до начала занятия (для переодевания и проведения разминки)

Обратите внимание:

- Для занятий плаванием в ластах необходимо иметь следующий **спортивный инвентарь**: плавки/купальник, латексная шапочка, ласты, скоростная маска, фронтальная трубка. Желателен махровый халат, чтобы ребёнок не мёрз в перерывах между заплывами. Тренеры помогут Вам выбрать и приобрести подходящее оборудование.
- Для занятий в зале сухого плавания в зависимости от погоды и температуры: шорты/лосины/спортивные штаны, футболка/кофта, кроссовки для спортзала.
- В бассейн необходимо с собой иметь следующие **гигиенические принадлежности**: полотенце, мыло, мочалка, тапочки.
- Необходимые для бассейна **медицинские справки**: справка от педиатра (1 раз в полгода), результаты соскоба на энтеробиоз (дети до 12 лет, 1 раз в 3 месяца).
- В течение года расписание будет корректироваться исходя из соображений оптимизации времени и тренировочного процесса, спортивной целесообразности, а также Ваших предпочтений и пожеланий.