



Дворец спорта Волна,
Московский пр. 150/2
8 (812) 337-55-38
volnasport.ru

ВРЕМЯ

текущее

Понедельник - пятница

Проход

Вода

6:45	7:00 - 7:45	Ⓚ	
7:15	7:45 - 8:30	Ⓚ	
Ⓚ	8:00	8:30 - 9:15	Ⓚ
8:45	9:15 - 10:00		
Ⓚ	9:30	10:00 - 10:45	
Ⓚ	10:15	10:45 - 11:30	
11:00	11:30 - 12:15		
11:45	12:15 - 13:00		
12:30	13:00 - 13:45		
13:15	13:45 - 14:30	Ⓚ 400	
14:00	14:30 - 15:15	Ⓚ 400	
14:45	15:15 - 16:00	Ⓚ 400	
15:30	16:00 - 16:45		
16:15	16:45 - 17:30		
17:00	17:30 - 18:15		
17:45	18:15 - 19:00		
18:30	19:00 - 19:45		
19:15	19:45 - 20:30		
20:00	20:30 - 21:15		
20:45	21:15 - 22:00		
21:30	22:00 - 22:45	Ⓚ 400	

Суббота

Проход

Вода

6:45	7:00 - 7:45	Ⓚ
7:15	7:45 - 8:30	Ⓚ
8:00	8:30 - 9:15	
8:45	9:15 - 10:00	
9:30	10:00 - 10:45	
10:15	10:45 - 11:30	
11:00	11:30 - 12:15	
11:45	12:15 - 13:00	
12:30	13:00 - 13:45	
13:15	13:45 - 14:30	
14:00	14:30 - 15:15	
14:45	15:15 - 16:00	
15:30	16:00 - 16:45	
16:15	16:45 - 17:30	
17:00	17:30 - 18:15	
17:45	18:15 - 19:00	
18:30	19:00 - 19:45	
19:15	19:45 - 20:30	
20:00	20:30 - 21:15	Ⓚ 400
20:45	21:15 - 22:00	Ⓚ 400

Воскресенье

Проход

Вода

8:00	8:30 - 9:15	
8:45	9:15 - 10:00	
9:30	10:00 - 10:45	
10:15	10:45 - 11:30	
11:00	11:30 - 12:15	
11:45	12:15 - 13:00	
12:30	13:00 - 13:45	
13:15	13:45 - 14:30	
14:00	14:30 - 15:15	
14:45	15:15 - 16:00	
15:30	16:00 - 16:45	
16:15	16:45 - 17:30	
17:00	17:30 - 18:15	
17:45	18:15 - 19:00	
18:30	19:00 - 19:45	
19:15	19:45 - 20:30	Ⓚ 400
20:00	20:30 - 21:15	Ⓚ 400
20:45	21:15 - 22:00	Ⓚ 400

В 17:45 во вторник и четверг проход закрыт в связи с проведением учебно-тренировочных занятий детских групп

специальная цена **250 р**
при предъявлении
пенсионного, ветеранского
или удостоверения инвалида

Ⓚ 400

специальная цена на
разовый проход **400 р**

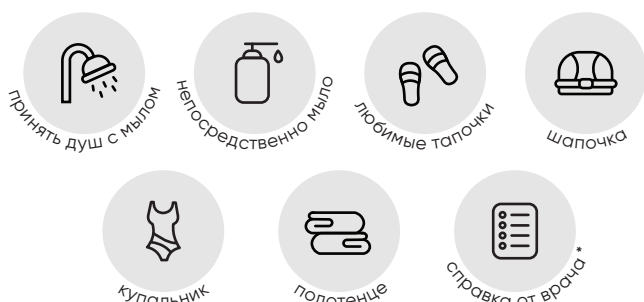
Орган Центрального Комитета Любителей
Здорового образа жизни, Волны и Плавания, а также
качественных отношений с самими собой (ЦКЛЗЖВиП)

ПРАВДА



ЧЕК ЛИСТ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

Это надо:



А это не надо:



* для посещения бассейна нужна справка от врача, носить ее с собой каждый раз нет необходимости, просто покажите ее при первом посещении администратору рецепции для отметки в базе данных :)

* но под присмотром тренера - можно :)

Что поможет сделать пребывание в ВОЛНЕ более приятным:

4,5
Максимальная глубина бассейна **4,5 метра**

Если вы неуверенно держитесь на воде, сообщите об этом дежурному тренеру, он проконтролирует процесс

Фонтанчик
Спортивный комплекс оборудован питьевыми фонтанчиками

Пожалуйста, принесите с собой многоразовые ёмкости для воды

Шкафчик
Вы можете оставить свои вещи в специальных **шкафчиках**

Ключи для раздевалки тренажёрного зала спрашивайте на рецепции 1 этажа, а для раздевалки бассейна - на рецепции 2 этажа

Кроссовки
Заниматься в тренажёрном зале и в кардио зоне можно только в кроссовках

Потому что в тапочках и сланцах это опасно :(

45
Проход в чашу бассейна происходит каждые **45 минут** по сигналу тренера

Если вы опоздали более чем на 10 минут, мы попросим вас подождать следующего прохода

5
У нас проходит много групповых **тренировок** в разных залах

Узнать подробнее можно в группе ВК volnasport или в мобильном приложении

Сейф
Вы можете оставить **ценные** вещи в сейфовых ячейках

Ключи можно получить у администратора на 2 этаже или в тренажёрном зале у дежурного тренера

Фен
Раздевалки оборудованы **фенами 1800 Вт**

Вы можете воспользоваться фенной зоной у аквариума на 1 этаже

Центрифуга
В раздевалках бассейна установлены **центрифуги** для сушки купальны костюмов

Если возникнут сложности с включением - обращайтесь к администратору

Консультация
В большую часть абонементов включена консультация врача

Это поможет вам достичь цели куда быстрее! Спрашивайте у администратора