

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«Смена»

Е.А. Саркисов

«11» января 2021 г.



Расписание работы инструкторов по спорту с 11.01.2021 г. по 31.01.2021 г.*

№ п/п	ФИО инструктора	Место занятий	График работы		Физкультурно-оздоровительное направление	Возраст занимающихся
1	Андреев Дмитрий Игоревич 8 952 150 73 00	Спортивный зал, 1 этаж, ул. Советская, 21	ВТ: ЧТ: СБ: ВС:	17:00 – 20:00 17:00 – 20:00 17:00 – 20:00 17:00 – 20:00	Общая физическая подготовка, WORKOUT	14-65 (ограничения: до 65 лет)
2	Батура Ольга Анатольевна 8 913 806 42 72	Спортивный зал, 2 этаж, ул. Советская, 21	СР:	11:00 – 12:00	Общая физическая подготовка (фитнес)	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №89», ул. Строителей, 38	ПТ: ВТ: ЧТ:	11:00 – 12:00 16:00 – 18:00 16:00 – 18:00	Общая физическая подготовка (фитнес) Чир фристайл	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет) До 18 лет и старше

		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ:	16:00 – 19:00 12:00 – 15:00	Чир фристайл	
3	Барановская Евгения Станиславовна 8952 161 79 71	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	ПТ:	16:00 – 18:00	Скиппинг, ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул.Сосновая, 16, стр.2	СБ:	12:00 – 14:00	ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
4	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	18:00 – 21:00 18:00 – 20:00 17:30 – 21:00 17:00 – 19:00	Оздоровительный фитнес ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет)
		Клуб «Вертикаль» ул. Победы, 37	СР:	14:00 – 15:30	Оздоровительный фитнес ОФП	(люди, входящие в категорию ОВЗ) (ограничения: до 65 лет)
5	Воложанцев Максим Максимович 8 953 911 38 50	Спортивный зал, ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	13:00 – 17:00 13:00 – 17:00 13:00 – 17:00 13:00 – 17:00 13:00 – 17:00	Общая физическая подготовка, WORKOUT	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

6	Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22	Спортивный зал, «СФМЛ», просп. Коммунистический, 56	ВТ: ЧТ:	15:00 – 17:15 15:00 – 17:15	Волейбол	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
7	Горбунова Анастасия Евгеньевна 8 952 887 23 77	Спортивный зал МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	СР:	16:30 – 20:00 19:00 – 20:30	Общая физическая подготовка, WORKOUT	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал, ул. Советская, 21	ПТ: СБ:	16:30 – 18:00 12:00 – 15:00		
8	Гудина Вероника Игоревна 8 999 177 57 09	Тренажерный зал «Вертикаль», ул. Славского, 6А	ВТ: ЧТ: СБ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00	ОФП Тренажерный зал	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37	ПН: СР: ПТ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00	Кикбоксинг	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
9	Гриценко Роман Юрьевич 8 953 920 58 01	Клуб «Пересвет», 5 этаж ул. Курчатова, 2	ПН: СР: ПТ:	18:00 – 19:00 18:00 – 19:00 18:00 – 19:00	ОФП Тайский бокс	4-9 лет 4-9 лет 40-65 лет (ограничения: до 65 лет)
10	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02	Спортивный зал МАОУ «СОШ№80», ул. Северная, 18	СР: ПТ: СБ:	18:30 – 20:00 18:30 – 20:00 10:00 – 13:00	Футбол ОФП	13 – 16 лет
		С/К «Дельфин», ул. Ленина, 46	ЧТ:	21:45 – 22:30	Флорбол	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)
11	Коваленко Александра	Открытая спортивная площадка. «Самусьский	ПН: СР:	20:30 – 22:00 20:30 – 22:00	Общая физическая подготовка	До 18 лет и старше

	Валерьевна 8 952 889 23 73	лицей», п. Самусь ул. Пекарского, 30			Волейбол Баскетбол	(ограничения: до 65 лет)
12	Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87	Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	ВТ: ЧТ:	19:00 – 20:30 19:00 – 20:30	Футбол	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
13	Копачев Олег Владимирович 8 960 969 82 30	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№198», ул. Победы, 12а	ВТ: ЧТ: СБ:	17:00 – 18.30 15:00 – 17:00 11:00 – 14:00	Баскетбол	До 18 лет
14	Короткова Вера Васильевна 8 923 419 89 10	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88», просп. Коммунист-й, 141	ПН: ВТ: ПТ:	19:00 – 21:00 19:00 – 21:00 19:00 – 21:00	Волейбол Общая физическая подготовка	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет) (люди, входящие в категорию ОВЗ)
15	Лебедева Валерия Анатольевна 8 923 402 85 49 (по предварительной записи!)	Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПН:	17:45 – 19:15 19:15 – 20:30	ОФП (спортивные игры) Фитнес	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ:	17:45 – 20:20 17:45 – 20:20	Фитнес Степ-аэробика ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
16	Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55	Спортивный зал, ул. Советская, 21 (2 этаж)	ЧТ: ПТ:	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00	Военно-патриотическая подготовка	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
17	Лотов Сергей Дмитриевич 8 913 806 18 86	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88», просп. Коммунистический, 141	ПН: СР: ПТ:	19:00 – 21:00 19:00 – 21:00 19:00 – 21:00	Единоборства/Каратэ	16-18

18	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПТ: ВС:	16:00 – 17:30 15:00 – 16:30	Бадминтон	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	ВС:	17:30 – 18:00 19:30 – 21:00		Дети до 18 лет Старше 18 лет
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№90», ул. Горького, 32	СР:	18:00 – 19:00		Дети до 18 лет
19	Просвирин Виталий Игоревич 8 909 545 18 98	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	17:00 – 20:00 17:00 – 20:00 17:00 – 20:00 17:00 – 20:00 17:00 – 20:00	Общая физическая подготовка Футбол Хоккей	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
20	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99 (по предварительной записи!)	Клуб «Вертикаль» ул. Победы, 37	ВТ:	13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	Танцевальные направления	Старше 18 лет (18 – 65 лет)
			ЧТ:	13:00 – 15:00 18:00 – 19:00		
			ПТ:	18:00 – 19:00		
			ВС:	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00 17:00 – 19:00	Калланетика Растяжка	Дети до 12 лет

21	Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А / Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28 (по погодным условиям, изменения уточняйте по телефону инструктора)	ПН: СР: ПТ:	09:00 – 12:30 09:00 – 12:30 09:00 – 12:30	Северная ходьба ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет)
		Территория около МСК «Олимпия», ул. Калинина, 66/1	ВТ: ЧТ:	09:00 – 12:30 09:00 – 12:30		
		Территория около ЗХК «СеверСК», ул. Калинина, 157 (лесной массив)	СБ:	09:00 – 12:00	Северная ходьба ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
22	Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	ВТ: ЧТ: СБ:	15:00 – 16:00 15:00 – 16:00 10:30 – 12:00	Настольный теннис	50-65 (люди, входящие в категорию ОВЗ) (ограничения: до 65 лет)
23	Сухов Владимир Александрович 8 906 955 08 78	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	СР: ПТ: ВС	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00 12:00 – 15:00	Настольный теннис	14-65 (ограничения: до 65 лет)
24	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№197 им. В. Маркелова», ул. Крупской, 14	ПН: СР: ЧТ:	17:30 – 20:00 17:30 – 20:00 18:00 – 19:30	Общая физическая подготовка Футбол	8-18 лет
25	Федулин	Тренажерный зал, спортивный центр	ПН: СР:	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00	Общая физическая подготовка	18-65

	Виталий Сергеевич 8 960 979 67 77	«Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПТ:	20:00 – 21:00	Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	(ограничения: до 65 лет)
26	Хлебус Александр Леонидович 8 953 912 83 55	Клуб «Дебют» (ул. Калинина, 32)	СР: ЧТ: СБ: ВС:	18:00 – 21:00 18:00 – 21:00 16:00 – 21:00 16:00 – 21:00	Шахматы Шашки	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
27	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Тренажерный зал ЗХК «СеверСК» ул. Калинина, 157	ВТ: ПТ: ВС:	18:00 – 21:00 18:00 – 20:00 11:00 – 14:00	Общая физическая подготовка Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	16-65 (ограничения: до 65 лет)
28	Шулдяков Феликс Геннадьевич 8 913 800 83 00	Клуб «Грация» пр. Коммунистический, 38	ПН: СР: ПТ:	20:00 – 22:00 20:00 – 22:00 20:00 – 22:00	Общая физическая подготовка, Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
29	Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30	Спортивный зал, «Орловская СОШ», пос. Орловка, пер. Школьный, 4	ПН: СР: ПТ:	17:30 – 20:00 17:30 – 20:00 17:30 – 20:00	Волейбол	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

*В расписании возможны изменения!! Уточнить информацию можно по телефону: **56 77 32** и у инструкторов по спорту по указанным телефонам.