

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«Смена»

Е.А. Саркисов

«03» февраля 2021 г.



**Расписание работы инструкторов по спорту с 03.02.2021 г. по 31.03.2021 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 16:00 – 20:00 16:00 – 20:00	ОФП (общая физическая подготовка) WORKOUT	От 8 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал МБОУ «СОШ №89», ул. Строителей, 38	СР:	16:30 – 18:00	ОФП WORKOUT	От 8 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
2	Батура Ольга Анатольевна 8 913 806 42 72	Спортивный зал, 2 этаж, ул. Советская, 21	ПН:	10:00 – 11:00	Стретчинг ОФП	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)
				11:30 – 13:00	Лечебная физическая культура (ЛФК)	Индивидуальная тренировка
			СР:	10:00 – 12:00	ОФП (фитнес) Стретчинг HOT IRON	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)
			ПТ:	10:00 – 12:00	Фитнес (фитбол)	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)

		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	ВТ: ЧТ:	16:00 – 18:00 16:00 – 18:00	Чир фристайл	До 18 лет
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ:	16:00 – 19:00 12:00 – 15:00	Чирлидинг Чирлидинг	До 18 лет
3	<b>Барановская Евгения Станиславовна 8952 161 79 71</b>	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	ВТ: ЧТ:  ПТ:	16:00 – 18:00 16:00 – 18:00  16:00 – 18:00	Чирлидинг Чирлидинг  Скиппинг/ОФП	До 18 лет  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 Чир спорт	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
4	<b>Бойченко Анастасия Викторовна 8 923 412 02 28</b>	Спортивный клуб «Strong nation», ул. Солнечная, 2а, стр.4	ВТ: ЧТ:	15:00 – 17:00 19:30 – 21:30	Кроссфит Функциональный тренинг ОФП	Старше 18 лет (30 и старше)
5	<b>Берловский Евгений Олегович 8-903-951-09-99</b>	Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	СР: СБ:	18:30 – 20:30 11:00 – 13:00	Йога	От 18 лет и старше
6	<b>Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48</b>	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	17:00 – 21:00 18:00 – 20:00 17:30 – 21:00 17:00 – 19:00	Оздоровительный фитнес ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет)

						(люди, входящие в категорию ОВЗ)
7	<b>Воложанцев Максим Максимович 8 953 911 38 50</b>	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	<b>ОФП WORKOUT</b>	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
8	<b>Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22</b>	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88», просп. Коммунист-й, 141	ПН: ПТ:	16:00 – 17:30 16:00 – 17:30	Волейбол	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
9	<b>Гриценко Роман Юрьевич 8 953 920 58 01</b>	Клуб «Пересвет», 5 этаж ул. Курчатова, 2	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	18:00 – 19:00 19:00 – 20:30 18:00 – 19:00 18:00 – 19:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:30 18:00 – 19:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:30	<b>ОФП Тайский бокс</b>	4-9 лет 40-65 лет 4-9 лет 4-9 лет 40-65 лет 4-9 лет 4-9 лет 40-65 лет (ограничения: до 65 лет)
10	<b>Гудина Вероника Игоревна 8 999 177 57 09</b>	Тренажерный зал «Вертикаль», ул. Славского, 6А	ВТ: ЧТ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00	<b>ОФП Тренажерный зал</b>	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37	ПН: СР: ПТ: СБ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00	<b>Кикбоксинг</b>	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
11	<b>Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40</b>	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1	ПН: СР: ПТ:	18:30 – 21:30 18:30 – 21:30 18:30 – 21:30	<b>ММА Бокс ОФП</b>	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

12	<b>Дуркин Владимир Александрович</b> 8 913 874 03 02	Спортивный зал МАОУ «СОШ№80», ул. Северная, 18	СР: ПТ: СБ:	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00 14:00 – 17:00	Футбол ОФП	13 – 16 лет
		С/К «Дельфин», ул. Ленина, 46	ПН: ЧТ: ЧТ:	20:30 – 22:00 20:30 – 22:30 20:30 – 22:30	Флорбол	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)
13	<b>Коваленко Александра Валерьевна</b> 8 952 889 23 73	Спортивный зал, МБОУ «Самусьский лицей», п. Самусь ул. Пекарского, 30	ПН: СР: ЧТ:	20:30 – 22:00 20:30 – 22:00 20:30 – 22:00	ОФП Волейбол Баскетбол	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
14	<b>Козлов Валентин Викторович</b> 8 952 802 57 87	Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	СР:	21:00 – 22:30	Футбол	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
		Открытая коробка, ЖЭУ 11, ул. Калинина, 123	ВТ: ЧТ:	19:30 – 21:00 19:30 – 21:00		
15	<b>Короткова Вера Васильевна</b> 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 ОФП	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет) (люди, входящие в категорию ОВЗ)
16	<b>Лебедева Валерия Анатольевна</b> 8 923 402 85 49	Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПН:	17:45 – 19:15	ОФП (спортивные игры)	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Территория около с/к «Дельфин», ул. Ленина, 46	ПН:	19:30 – 20:45	Северная ходьба	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

		Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ:	17:45 – 20:30 17:45 – 20:30	Фитнес Степ-аэробика ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
17	<b>Логунов Виталий Александрович</b> <b>8 962 777 24 55</b>	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)
18	<b>Осколков Роман Николаевич</b> <b>8 913 106 00 67</b>	Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПТ: ВС:	16:00 – 18:00 15:00 – 16:30	Бадминтон	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	ВС:	17:00 – 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	<b>Просвирин Виталий Игоревич</b> <b>8 909 545 18 98</b>	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: СБ:	16:30 – 20:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00 13:00 – 16:00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
20	<b>Синаевская Галина Владимировна</b> <b>8 913 864 23 99</b>		ПН:	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)	Дети до 12лет
			ВТ:	12:00 – 13:00 13:00 – 15:00	Танцевальные направления	30 - 50 лет

	(по предварительной записи!)	Клуб «Вертикаль» ул. Победы, 37	СР:	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Калланетика Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)	30 - 50 лет Дети до 12лет
			ЧТ:	12:00 – 13:00 13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	Танцевальные направления	30 - 50 лет
				19:00 – 20:00	Калланетика	30 - 50 лет
			ПТ:	09:00 – 10:00	Растяжка	Дети до 12лет
			ВС:	12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	Калланетика Растяжка	30 - 50 лет Дети до 12лет
21	<b>Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35</b>	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А / Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28  (по погодным условиям, изменения уточняйте по телефону инструктора)	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	09:00 – 12:30 09:00 – 12:30 09:00 – 12:30 09:00 – 12:30 09:00 – 12:30	Северная ходьба ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет)  (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		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)
			ВТ:	15:00 – 17:30		50-65



22	<b>Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40</b>	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	ЧТ: СБ:	15:00 – 17:30 10:30 – 12:00	Настольный теннис	(люди, входящие в категорию ОВЗ) (ограничения: до 65 лет)
23	<b>Сухов Александр Владимирович 8 923 416 00 52</b>	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	СР: ПТ: ВС	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00 12:00 – 14:00	Настольный теннис	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
24	<b>Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03</b>	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	ОФП Футбол	9-16 лет
25	<b>Федулин Виталий Сергеевич 8 960 979 67 77</b>	Тренажерный зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: СР: ПТ:	18:00 – 20:00 18:00 – 20:30 18:00 – 20:00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	16-65 (ограничения: до 65 лет)
26	<b>Хлебус Александр Леонидович 8 953 912 83 55</b>	Клуб «Дебют» (ул. Калинина, 32)	СР: ЧТ: СБ: ВС:	18:00 – 20:30 18:00 – 20:30 16:00 – 20:30 16:00 – 20:30	Шахматы Шашки	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
27	<b>Цыганков Александр Васильевич 8 953 923 44 04 (отпуск)</b>	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ: ВС:	17:00 – 19:00 11:00 – 14:00 10:00 – 13:00	Футбол	До 18 лет
28	<b>Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19</b>	Тренажерный зал ЗХК «СеверСК» ул. Калинина, 157	ПН: СР: ПТ: ВС:	17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 12:00 – 15:00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	16-65 (ограничения: до 65 лет)
29	<b>Шулдяков Феликс Геннадьевич 8 913 800 83 00</b>	Клуб «Грация» пр. Коммунистический, 38	ПН: СР: ПТ:	20:00 – 22:00 20:00 – 22:00 20:00 – 22:00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

30	<b>Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30</b>	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.