

Утверждаю
Врио директора МБУ ДО ДЮСШ
«Смена»
Л.Н. Сорокина
«14» апреля 2021 г.

Расписание работы инструкторов по спорту с 01.04.2021 г. по 31.05.2021 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:	17:00 – 20:00	ОФП (общая физическая подготовка) WORKOUT	От 8 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
			ЧТ:	17:00 – 20:00		
			СБ:	16:00 – 20:00		
			ВС:	16:00 – 20:00		
		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	8 – 18 лет
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ:	16:00 – 19:00 12:00 – 15:00	Чирлидинг Чирлидинг	8 – 18 лет
3	Барановская Евгения Станиславовна 8952 161 79 71	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	Бойченко Анастасия Викторовна 8 923 412 02 28	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	Берловский Евгений Олегович 8-903-951-09-99	Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	СР: СБ:	18:00 – 20:00 11:00 – 13:00	Йога	От 18 лет и старше
6	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	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 ОБЗ)
7	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	ОФП WORKOUT	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
8	Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22	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	Гриценко Роман Юрьевич 8 953 920 58 01	Клуб «Воин», 2 этаж, ул. Победы, 37	ВТ: ЧТ: СБ:	19:00 – 21:30 19:00 – 21:30 14:00 – 15:00	ОФП Тайский бокс	5-9 лет 40-65 лет (ограничения: до 65 лет)
10	Гудина Вероника Игоревна 8 999 177 57 09	Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: СБ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 10:00 – 12:00 12:00 – 14:00	Кикбоксинг ОФП	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
11	Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1	ПН: СР: ПТ:	18:30 – 21:30 18:30 – 21:30 18:30 – 21:30	ММА Бокс ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
12	Дуркин Владимир	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

	Александрович 8 913 874 03 02	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	Коваленко Александра Валерьевна 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	Козлов Валентин Викторович 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	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 ОФП	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет) (люди, входящие в категорию ОВЗ)
16	Лебедева Валерия Анатольевна 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 – 20:40 17:45 – 20:40	Фитнес Степ-аэробика ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
17	Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55	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	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	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	Просвирин Виталий Игоревич 8 909 545 18 98	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	Сойнов Олег Васильевич 8-913-863-24-23	Зал, ул. Советская, 21 (2 этаж)	СР:	19:00 – 20:30	Настольные игры	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
		Открытая коробка, ЖЭУ 11, ул. Калинина, 123	ПТ:	17:45 – 19:15	Футбол	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
21	Синаевская Галина Владимировна		ПН:	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)	Дети до 14 лет
			ВТ:	12:00 – 13:00	Танцевальные	

	8 913 864 23 99 (по предварительной записи!)	Клуб «Вертикаль» ул. Победы, 37	СР:	13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	направления Калланетика Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)	30 - 50 лет 30 - 50 лет Дети до 14 лет			
				19:00 – 20:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00					
				ЧТ:			12:00 – 13:00 13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	Танцевальные направления	30 - 50 лет
							19:00 – 20:00		
				ПТ:			09:00 – 10:00	Растяжка	Дети до 14 лет
				ВС:			12:00 – 13:00	Калланетика	30 - 50 лет
13:00 – 14:00	Растяжка	Дети до 14 лет							
22	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:	09:00 – 12:30	Северная ходьба ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет) (и люди, входящие в категорию ОВЗ)			
			ВТ:	09:00 – 12:30					
		СР:	09:00 – 12:30	Северная ходьба ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)				
ЧТ:	09:00 – 12:30								
ПТ:	09:00 – 12:30								
		Территория около ЗХК «СеверСК», ул. Калинина, 157 (лесной массив)	СБ:	09:00 – 12:00					

23	Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	ВТ: ЧТ: СБ:	15:00 – 17:30 15:00 – 17:30 10:30 – 12:00	Настольный теннис	50-65 (люди, входящие в категорию ОВЗ) (ограничения: до 65 лет)
24	Сухов Александр Владимирович 8 923 416 00 52	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)
25	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	ОФП Футбол	9-16 лет
26	Федулин Виталий Сергеевич 8 960 979 67 77	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)
27	Хлебус Александр Леонидович 8 953 912 83 55	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)
28	Цыганков Александр Васильевич 8 953 923 44 04	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
29	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	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)
30	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	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

31	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.