

Утверждаю  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ  
 «Смена»  
 А.Д. Соболев  
 «01» июля 2021 г.



**Расписание работы инструкторов по спорту с 01.07.2021 г. по 31.08.2021 г.\***

№ п/п	ФИО инструктора	Место занятий	График работы		Физкультурно-оздоровительное направление	Возраст занимающихся
1	<b>Андреев Дмитрий Игоревич 8 952 150 73 00</b>	Спортивный зал, 1 этаж, ул. Советская, 21	ВТ: ЧТ: СБ: ВС:	16:00 – 19:00 16:00 – 19:00 16:00 – 20:00 15:00 – 19:00	ОФП (общая физическая подготовка) WORKOUT	От 8 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
2	<b>Батура Ольга Анатольевна 8 913 806 42 72 (отпуск)</b>	Спортивный зал, 2 этаж, ул. Советская, 21  Чирлидинг (погодные условия: дождь – спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПН:    СР:   ПТ:	10:00 – 11:00 11:30 – 13:00 12:00 – 14:00 10:00 – 12:00 12:00 – 14:00 10:00 – 12:00	Стретчинг ОФП  Лечебная физическая культура (ЛФК)  Чирлидинг  ОФП (фитнес) Стретчинг HOT IRON  Чирлидинг  Фитнес (фитбол)	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет) Индивидуальная тренировка  Дети 8-18  Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)  Дети 8-18  Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет)

			ВТ: ЧТ:	12:00 – 14:00 16:00 – 18:00 16:00 – 18:00	Чирлидинг Чирлидинг	Дети 8-18
3	<b>Барановская Евгения Станиславовна 8952 161 79 71 (отпуск)</b>					
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:	18:00 – 20:00 11:00 – 13:00	Йога	От 18 лет и старше
6	<b>Белоусова Наталья Николаевна 8-913-829-21-60</b>	Фитнес центр «Вертикаль» ул. Победы, 37	ПН:  ВТ:  СР:  ЧТ:	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00  12:00 – 13:00 13:00 – 15:00 18:00 – 19:00  19:00 – 20:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00  12:00 – 13:00 13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)  Танцевальные направления  Калланетика Растяжка Танцевальное направление (Растяжка)  Танцевальные направления	Дети до 14 лет  30 - 50 лет  30 - 50 лет Дети до 14 лет  30 - 50 лет

				19:00 – 20:00	Калланетика	30 - 50 лет
			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
7	<b>Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48</b>	ЖЭУ №11, ул. Калинина, 123	ПН: ЧТ:	10:00 – 12:00 10:00 – 12:00	Оздоровительный фитнес	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
		Фитнес центр «Вертикаль» ул. Победы, 37	ВТ:	13:00 – 15:00	Оздоровительный фитнес	Люди с ОВЗ
		Спортивный зал, 2 этаж, ул. Советская, 21	СР:	19:00 – 21:00	Оздоровительный фитнес	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
8	<b>Воложанцев Максим Максимович 8 953 911 38 50</b>	Открытые площадки по адресу: пр. Коммунистический, 101; ул. Мира, 29; ул. Ленина, 46; ул. Ленина, 108; ул. Победы, 23 (уточнять по телефону)	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 17:00 – 21:00	ОФП WORKOUT	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
9	<b>Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22 (отпуск)</b>					

10	<b>Гриценко Роман Юрьевич 8 953 920 58 01</b>	Клуб «Воин», 2 этаж, ул. Победы, 37	ПН:  СР:  ПТ:	18:00 – 19:00 19:00 – 20:30  18:00 – 19:00 19:00 – 20:30  18:00 – 19:00 19:00 – 20:30	ОФП Тайский бокс	5-9 лет 40-65 лет  5-9 лет 40-65 лет  5-9 лет 40-65 лет  (ограничения: до 65 лет)
11	<b>Гудина Вероника Игоревна 8 999 177 57 09</b>	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)
12	<b>Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40 Отпуск</b>					
13	<b>Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02 Отпуск</b>					
14	<b>Коваленко Александра Валерьевна 8 952 889 23 73 Отпуск</b>					
15	<b>Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87 Отпуск</b>					
16	<b>Короткова Вера Васильевна 8 923 419 89 10 Отпуск</b>					

17	<b>Лебедева Валерия Анатолевна 8 923 402 85 49</b>	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)
18	<b>Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55 Отпуск</b>					
19	<b>Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67 Отпуск</b>					
20	<b>Просвирин Виталий Игоревич 8 909 545 18 98</b>	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	16:30 – 20:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00 16:30 – 21:00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
21	<b>Сойнов Олег Васильевич 8-913-863-24-23</b>	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)
22	<b>Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35</b>	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А / Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	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)

		(по погодным условиям, изменения уточняйте по телефону инструктора)				(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)
23	<b>Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40</b>	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 категирию ОВЗ) (ограничения: до 65 лет)
24	<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)
25	<b>Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03</b>	Открытая площадка, МБОУ «СОШ№196», ул. Калинина, 46 а	ПН: СР: ЧТ:	17:30 – 20:00 17:30 – 20:00 18:00 – 19:30	ОФП Футбол	9-16 лет
26	<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)
27	<b>Хлебус Александр Леонидович 8 953 912 83 55 (отпуск)</b>					
28	<b>Цыганков Александр Васильевич 8 953 923 44 04 (отпуск)</b>					
29	<b>Шицко Вячеслав Леонидович</b>	Тренажерный зал, ЗХК «СеверСК» ул. Калинина, 157	ПН: СР: ПТ:	17:00 – 21:00 17:00 – 21:00 17:00 – 21:00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	16-65 (ограничения: до 65



	<b>8 923 403 25 19</b>		ВС:	12:00 – 15:00		лет)
30	<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	<b>ОФП</b> Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
31	<b>Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30 Отпуск</b>					

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

Заместитель директора по СМР



В.А. Лебедева