
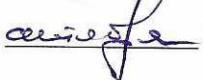


Утверждаю
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 «Смена»

 Е.А. Саркисов
 «18»  2020 г.

Расписание работы инструкторов по спорту с 01.09.2020 г. по 30.09.2020 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: ПТ:	11:00 – 12:00 11:00 – 12:00	Общая физическая подготовка (фитнес) Общая физическая подготовка (фитнес)	Старше 55 лет (ограничения: до 65 лет) 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 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	ОФП	18-65 (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	Горбунова Анастасия Евгеньевна	Спортивный зал МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	СР:	16:30 – 20:00 19:00 – 20:30	Общая физическая подготовка,	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

	8 952 887 23 77	Спортивный зал, ул. Советская, 21	ПТ: СБ:	16:30 – 18:00 12:00 – 15:00	WORKOUT	
7	Гудина Вероника Игоревна 8 999 177 57 09	Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37	ВТ: ЧТ:	10:00-12:00 10:00-12:00	Кикбоксинг	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Тренажерный зал «Вертикаль», ул. Славского, 6А	ПН: СР: ПТ: СБ:	10:00-12:00 10:00-12:00 10:00-12:00 10:00-12:00	ОФП Тренажерный зал	Старше 18 лет (ограничения: до 65 лет)
8	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)
9	Дуркин Владимир Александрович	Спортивный зал МАОУ «СОШ№80»	СР: ПТ: СБ:	18:30 – 20:00 18:30 – 20:00 10:00 – 13:00	Футбол ОФП	13 – 16 лет
		С/К «Дельфин»	ЧТ:	20:30 – 22.00	Флорбол	Старше 55 лет
10	Коваленко Александра Валерьевна 8 952 889 23 73	Открытая спортивная площадка, «Самусьский лицей», п. Самусь ул. Пекарского, 30	ПН: СР:	20:30 – 22:00 20:30 – 22:00	Общая физическая подготовка Волейбол Баскетбол	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
11	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)

12	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
13	Короткова Вера Васильевна 8 923 419 89 10	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88», просп. Коммунистически 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)
14	Лебедева Валерия Анатольевна 8 923 402 85 49	Территория около с/к «Дельфин», ул. Ленина, 46 *Возможны изменения по причине погодных условий!	ПН: СР:	19.30-20.40 19.30-20.40	Северная ходьба	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
		Тренажерный зал, ЗХК«СеверСК» ул. Калинина, 157	ЧТ:	18:00 – 20:15	Фитнес Степ-аэробика ОФП	
		Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПН: СР:	17.45-19.15 17.45-19.15	ОФП	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)

15	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
16	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	Спортивный зал «Кедр», микр. Сосновка, ул. Сосновая, 16, стр.2	ПТ: ВС:	16.00-17.00 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
17	Просвирин Виталий Игоревич 8 909 545 18 98	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	17:00 – 19:30 17:00 – 19:30 17:00 – 19:30 17:00 – 19:30 17:00 – 19:30	Общая физическая подготовка Футбол Хоккей	До 18 лет и старше (ограничения: до 65 лет)
18	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	(18 – 65 лет)
			ЧТ:	13:00 – 15:00 18:00 – 19:00	Танцевальные направления	Старше 18 лет (18 – 65 лет)
			ПТ:	18:00 – 19:00	Танцевальные направления	
				11:00 – 12:00	Танцевальные направления	Старше 18 лет (18 – 60 лет)
			ВС:			
				12:00 – 13:00	Калланетика	

				17:00 – 19:00	Растяжка	Дети до 12 лет
19	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) Территория около МСК «Олимпия», ул. Калинина, 66/1	ПН: СР: ПТ: ВТ: ЧТ:	09:00 – 12:30 09:00 – 09:00 12:30 – 12:30 09:00 – 12:30 09:00 – 12:30	Северная ходьба ОФП	18-65 (ограничения: до 65 лет)
20	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)
21	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)
22	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
23	Федулин	Тренажерный зал ЗХК «СеверСК»	ПН: СР:	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00	Общая физическая подготовка	18-65

	Виталий Сергеевич 8 960 979 67 77	ул. Калинина, 157	ПТ:	20:00 – 21:00	Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	(ограничения: до 65 лет)
24	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)
25	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)
26	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)
27	Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30	Спортивный зал, «Орловская СОШ», пос. Орловк, 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 у инструкторов по спорту по указанным телефонам.