

| Ф И О тренера                     | Понедельник                               | Вторник                                   | Среда                                     | Четверг                                   | Пятница                                   | Суббота                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Тренажерный Зал                   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| Лиховицкий<br>Иван Сергеевич      | 10:45 - 12:15                             | 10:45 - 12:15                             | 10:45 - 12:15                             | 10:45 - 12:15                             | 10:45 - 12:15                             | 09:00 - 10:30                             |
|                                   | 12:30 - 14:00                             | 12:30 - 14:00                             | 12:30 - 14:00                             | 12:30 - 14:00                             | 12:30 - 14:00                             | 10:45 - 12:15                             |
|                                   | 14:15 - 15:45                             | 14:15 - 15:45                             | 14:15 - 15:45                             | 14:15 - 15:45                             | 14:15 - 15:45                             | 12:30 - 14:00                             |
|                                   | 16:00 - 17:30                             | 16:00 - 17:30                             | 16:00 - 17:30                             | 16:00 - 17:30                             | 16:00 - 17:30                             | 14:15 - 15:45                             |
|                                   | 17:45 - 19:15                             | 17:45 - 19:15                             | 17:45 - 19:15                             | 17:45 - 19:15                             | 17:45 - 19:15                             | 16:00 - 17:30                             |
|                                   | 19:30 - 20:45                             | 19:30 - 20:45                             | 19:30 - 20:45                             | 19:30 - 20:45                             | 19:30 - 20:45                             | 17:45 - 19:15                             |
| Бассейн (плавание)                |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| Обучающиеся с 7 лет до 18 лет     |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| Клочков Александр<br>Иванович     | 11:00-11:45                               | 10:00-10:45<br>11:00-11:45                | 11:00-11:45                               | 10:00-10:45<br>11:00-11:45                | 11:00-11:45                               |                                           |
| Медянцева Елена<br>Васильевна     | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 | 16:00-16:45                               | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 | 16:00-16:45                               | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 | 10:00-10:45                               |
| Михеев Алексей<br>Николаевич      |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           | 11:00-11:45                               |
| Уляев Сергей<br>Иванович          |                                           | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 |                                           | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 |                                           | 10:00-10:45<br>14:00-14:45<br>15:00-15:45 |
| Алдамова Мариям<br>Муритовна      | 18:00-18:45<br>19:00-19:45                | 14:00-14:45                               | 08:00-08:45<br>19:00-19:45                | 14:00-14:45                               | 08:00-08:45<br>19:00-19:45                | 11:00-11:45<br>12:00-12:45<br>14:00-14:45 |
| Гладких Анна<br>Михайловна        |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           | 15:00-15:45                               |
| Шахидова Малика<br>Саидхусейновна |                                           | 19:00-19:45                               |                                           | 19:00-19:45                               |                                           | 18:00-18:45                               |
| Аксенов Алексей<br>Витальевич     | 18:00-18:45                               | 18:00-18:45                               | 18:00-18:45                               | 18:00-18:45                               | 18:00-18:45                               |                                           |

|                                      |                                           |                                                          |                                                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Кузнецов Александр<br>Владимирович   | 11:00-11:45                               | 14:00-14:45                                              | 17:00-17:45                                              |
| Глазунов Владимир<br>Николаевич      |                                           |                                                          |                                                          |
| Спирин Владимир<br>Георгиевич        |                                           | 19:00-19:45                                              |                                                          |
| Обучающиеся с 18 лет                 |                                           |                                                          |                                                          |
| Клочков Александр<br>Иванович        | 07:00-07:45<br>11:00-11:45                | 07:00-07:45<br>11:00-11:45                               | 07:00-07:45<br>11:00-11:45                               |
| Медянцева<br>Елена Васильевна        | 14:00-14:45                               | 14:00-14:45                                              | 14:00-14:45                                              |
| Уляев Сергей<br>Иванович             | 11:00-11:45                               | 11:00-11:45                                              | 17:00-17:45                                              |
| Гладких Анна<br>Михайловна           | 20:00-20:45                               | 20:00-20:45                                              | 16:00-16:45<br>20:00-20:45                               |
| Шахидова Малика<br>Саидхусейновна    | 09:00-09:45<br>10:00-10:45<br>19:00-19:45 | 09:00-09:45<br>10:00-10:45<br>18:00-18:45<br>19:00-19:45 | 09:00-09:45<br>10:00-10:45<br>18:00-18:45<br>19:00-19:45 |
| Аквааэробика (бассейн)               |                                           |                                                          |                                                          |
| Медянцева<br>Елена Васильевна        | 20:00-20:45                               | 07:00-07:45<br>13:00-13:45<br>20:00-20:45                | 07:00-07:45<br>13:00-13:45                               |
| Фитнес                               |                                           |                                                          |                                                          |
| Медянцева<br>Елена Васильевна        | 18:00-18:45<br>19:00-19:45                | 12:00-12:45<br>18:00-18:45<br>19:00-19:45                | 12:00-12:45                                              |
| Рукопашный бой (зал рукопашного боя) |                                           |                                                          |                                                          |
| Востриков Иван<br>Олегович           | 08:00-10:00                               | 08:00-10:00                                              | 08:00-10:00                                              |
| Алдамова Марьям<br>Муритовна         | 10:30-12:30                               | 10:30-12:30                                              | 10:30-12:30                                              |

## Кикбоксинг (зал бокса)

|                               |             |  |             |             |
|-------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|
| Светачев Алексей Владимирович | 10:15-11:45 |  | 17:30-19:00 | 10:15-11:45 |
|-------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|

## Легкая атлетика (на базе ГБУПОУ СК СУОР)

|                                 |             |             |  |             |
|---------------------------------|-------------|-------------|--|-------------|
| Татаринцев Сергей Александрович | 14:00-16:00 | 14:00-16:00 |  | 14:00-16:00 |
|---------------------------------|-------------|-------------|--|-------------|

## Легкая атлетика (универсальный зал)

|                              |             |             |             |             |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Кулешова Екатерина Сергеевна | 10:00-11:30 | 08:00-10:00 |             | 10:15-11:45 |
| Слесарев Максим Сергеевич    |             | 10:15-11:45 | 10:15-11:45 | 10:15-11:45 |

## Бадминтон (универсальный зал)

|                        |             |             |             |             |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Цапко Ольга Николаевна | 10:00-11:30 | 10:00-11:30 | 10:00-11:30 | 10:00-11:30 |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

## Каратэ

|                            |             |                            |                            |                            |
|----------------------------|-------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Спирин Владимир Георгиевич |             | 08:00-10:00                | 08:00-10:00                | 12:00-14:00                |
| Востриков Иван Олегович    |             | 09:00-11:00<br>18:00-20:00 | 09:00-11:00<br>18:00-20:00 | 09:00-11:00<br>18:00-20:00 |
| Радченко Денис Олегович    | 17:00-19:00 | 17:00-19:00                |                            | 17:00-19:00                |

## Дзюдо (зал дзюдо)

|                                 |  |             |             |             |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|
| Кузнецов Александр Владимирович |  | 08:00-10:00 | 08:00-10:00 | 08:00-10:00 |
| Востриков Иван Олегович         |  | 17:30-19:30 | 17:30-19:30 | 12:30-14:30 |

## Бокс (зал бокса)

|                              |             |  |             |             |
|------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|
| Глазунов Владимир Николаевич | 13:30-15:30 |  | 13:30-15:30 | 13:30-15:30 |
| Котов Евгений Алексеевич     | 14:00-16:00 |  | 14:00-16:00 | 14:00-16:00 |

Примечания:

1. Расписание занятий составлено с учетом санитарно-эпидемиологическим правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-20».