

| Ф И О тренера                     | Понедельник                                                                       | Вторник                                                                           | Среда                                                                             | Четверг                                                                           | Пятница                                                                           | Суббота                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Тренажерный Зал                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                           |
| Лиховицкий<br>Иван Сергеевич      | 11:00 - 12:30<br>12:45 - 14:15<br>14:30 - 16:00<br>16:15 - 17:45<br>18:00 - 20:00 | 11:00 - 12:30<br>12:45 - 14:15<br>14:30 - 16:00<br>16:15 - 17:45<br>18:00 - 20:00 | 11:00 - 12:30<br>12:45 - 14:15<br>14:30 - 16:00<br>16:15 - 17:45<br>18:00 - 20:00 | 11:00 - 12:30<br>12:45 - 14:15<br>14:30 - 16:00<br>16:15 - 17:45<br>18:00 - 20:00 | 11:00 - 12:30<br>12:45 - 14:15<br>14:30 - 16:00<br>16:15 - 17:45<br>18:00 - 20:00 | 09:00 - 10:30<br>10:45 - 12:15            |
| Бассейн (плавание)                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                           |
| Обучающиеся с 7 лет до 18 лет     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                           |
| Клочков Александр<br>Иванович     | 11:00-11:45                                                                       | 11:00-11:45                                                                       | 11:00-11:45                                                                       | 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                               |
| Кулевская Полина<br>Николаевна    |                                                                                   | 08:00-08:45                                                                       |                                                                                   | 08:00-08:45                                                                       |                                                                                   | 16:00-16:45                               |
| 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      | 08:00-08:45<br>18:00-18:45<br>19:00-19:45                                         |                                                                                   | 08:00-08:45<br>19:00-19:45                                                        |                                                                                   | 19:00-19:45                                                                       | 11:00-11:45<br>12:00-12:45<br>13:00-13:45 |
| 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        |                            | 11.00-11.45                               |                                                                                        |
| 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    | 10.00-10.45<br>19:00-19:45 | 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<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) |                            |                                           |                                                                                        |
| Алдамова Марьям<br>Муритовна         | 15:00-16:30                | 15:00-16:30                               | 17:00-18:30                                                                            |

## 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 | 18:15-19:15 |  | 18:15-19:15 | 12:15-13:15 |
|---------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|

## Легкая атлетика (универсальный зал)

|                              |             |             |             |             |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Кулешова Екатерина Сергеевна | 14:00-16:00 | 10:30-12:00 | 10:30-12:00 |             |
| Слесарев Максим Сергеевич    |             | 10:15-12:15 | 10:15-12:15 | 10:15-12:15 |

## Бадминтон (универсальный зал)

|                        |             |             |             |             |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Цапко Ольга Николаевна | 10:00-12:00 | 10:00-12:00 | 10:00-12:00 | 10:00-12:00 |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

## Каратэ

|                            |             |             |             |             |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Спирин Владимир Георгиевич | 10:00-12:00 |             | 10:00-12:00 | 08:00-10:00 |
| Востриков Иван Олегович    | 14:00-16:00 | 14:00-16:00 | 09:00-11:00 | 14:00-16:00 |
| Радченко Денис Олегович    | 17:00-19:00 | 17:00-19:00 |             | 17:00-19:00 |

## Дзюдо (зал дзюдо)

|                                 |                            |  |             |  |
|---------------------------------|----------------------------|--|-------------|--|
| Кузнецов Александр Владимирович | 11:00-11:45<br>16:00-17:30 |  | 16:00-17:30 |  |
|---------------------------------|----------------------------|--|-------------|--|

## Бокс (зал бокса)

|                              |             |             |             |             |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Глазунов Владимир Николаевич | 15:00-17:00 |             | 15:00-17:00 | 15:00-17:00 |
| 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».