



Расписание работы инструкторов по спорту с 16.04.2025 г. по 31.05.2025 г.*

№ п/п	ФИО инструктора	Место занятий	График работы		Физкультурно-оздоровительное направление	Возраст занимающихся
1	Андреева Валентина Сергеевна 8 903 915 21 00	Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ЧТ:	18.00 – 21.00 18.00 – 21.00	ОФП Фитнес Растяжка	От 18 лет и старше
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ВТ:	19.00-21.00		
2	Бендель Наталья Владимировна 8 923 404 85 02	МАУ «Северский природный парк», со стороны старой бани.	ВТ: ЧТ:	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00	Северная ходьба	От 18 лет и старше
		Около с.Юпитер, ул.Ленинградская,9	ВС:	10.00-12.00		
3	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ:	17.15 – 21.15 16.00 – 19.45	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	25-55 лет
			ЧТ: ПТ:	16.45 – 21.15 16.15 – 19.15	Волейбол (для детей до 18 лет, ОВЗ)	Дети до 18 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПТ:	19.30 – 22.00	ОФП, волейбол (взрослые, ОВЗ)	люди, входящие в категорию ОВЗ
		с/к «Юность», ул. Курчатова, 13а	СР:	12.00-13.00	Оздоровительное плавание	

4	Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ: ПТ:	09.00 – 13.00 09.00 – 13.00 09.00 – 13.00	Оздоровительная гимнастика ОФП	50 лет и старше
		Ул. Калинина, 32	ПН: СР:	14.30 – 17.00 14.30 – 17.00		
5	Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22	Спортивный зал, МАОУ «СФМЛ», пр. Коммунистический, 56	ПН: ЧТ:	16.00 – 17.30 16.00 – 17.30	ОФП Волейбол	До 18 лет и старше
6	Гусаков Дмитрий Анатольевич 8 913 888 28 39	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а 1 этаж	ПН: СР: СБ:	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00 16.00 – 18.00	Тренажерный зал	До 18 лет и старше
7	Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1	ПН: ПН: СР: СР: ПТ: ПТ:	08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 08.30 – 09.30 18.00 – 21.00	ОФП Бокс	До 18 лет и старше
8	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02	Спортивный зал, МАОУ «СОШ№80» ул. Северная, 18	СР: ПТ: СБ:	17.30 – 20.30 17.30 – 20.30 11.00 – 14.30	Футбол ОФП	13 – 16 лет
9	Козлов Валентин Викторович	Спортивный зал «Янтарь», ул.Мира, 28	СР: ЧТ:	19.30 – 21.30 19.30 – 21.30	Футбол ОФП	Старше 18 лет

	8 952 802 57 87	Спортивный зал Ул.Строителей, 25/2	ВТ:	20.00 – 22.00		
10	Короткова Вера Васильевна 8 923 419 89 10	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПН:	19.00 – 21.30	Волейбол ОФП	Старше 18 лет
11	Коржавин Александр Владимирович 8 913 824 77 12	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ПН: СР: СР: ПТ: СБ:	09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 19.00 – 21.30 10.00 – 12.30	Йога	Старше 18 лет
12	Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ: ПТ: ВС:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Военно-патриотическая подготовка, ОФП	До 18 лет и старше
13	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	СР: СБ: ВС:	19.30 – 21.00 19.30 – 21.00 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00	Бадминтон ОФП	До 18 лет и старше
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№76», ул. Парковая, 2А	ВТ: ЧТ:	16.30 – 18.00 16.30 – 18.00		
14	Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58	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 11.00 – 13.00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше
15	Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А (сцена)	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	Старше 18 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)

16	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99	Клуб «Вертикаль», ул. Победы, 37	ПН:	09.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст
			ВТ:	10.00 – 12.00 12.00 – 14.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст
			СР:	09.00 – 12.00	Танцевальное направление	30- 50 лет
			ЧТ:	10.00 – 12.00 12.00 - 14:00	Танцевальное направление Растяжка	30 – 50 лет До 18 лет
			ПТ:	09.00 – 12.00 12.00 – 13. 00	Танцевальное направление ЛФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст
			ВС:	11.00 – 12.00 13.00 – 14.00	Восточные танцы Танцевальное направление	30- 50 лет До 18 лет
			ВТ: ЧТ: СБ:	15:00 – 17:30 15:00 – 17:30 10:30 – 12:00	Настольный теннис	От 50 лет и старше (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
17	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	От 50 лет и старше (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
18	Терентьева Ирина Александровна 8 962 778 86 43	Пос. Самусь, ул. Пекарского, 30 спортивный зал, МБОУ «Самусьский лицей им.академика В.В. Пекарского»	ПН: СР: ЧТ:	21.00 – 22.30 21.00 – 22.30 21.00 – 22.30	Волейбол ОФП	До 18 лет и старше
19	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	МБОУ «СОШ№197 им.В.Маркелова», ул. Крупской, 14	ПН: ВТ: ЧТ:	19.00 – 20.30 17.30 – 20.30 19.00 – 20.30	ОФП Футбол	9-16 лет
		Спортивный зал «Кедр», ул. Сосновая, 16, стр.2	ПТ:	17.00 – 19.00		
20	Хлебус Александр Леонидович 8 953 923 19 03	Клуб «Дебют», ул. Калинина, 32	СР: ЧТ: СБ: ВС:	17.30 – 21.00 17.30 – 21.00 16.00 – 21.00 16.00 – 21.00	Шахматы шашки	До 18 лет и старше
21	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН:	10.30 – 12.30 18.00 – 20.30	ОФП Тренажерный зал	
			ВТ:	13.00 – 12.30		

			ЧТ: 18.00 – 20.30 10.30 – 12.30 18.30 – 20.30 ПТ: 10.30 – 12.30 18.00 – 20.30 СР: 17.30 – 20.00 ВС: 10.00 – 13.00	(пауэрлифтинг) Участники клуба «Гризли» Настольный теннис	От 16 лет и старше
22	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
23	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ: 18.00 – 20.00 11.00 – 15.00	Роуп скиппинг Батон твирлинг	До 18 лет и старше
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №89», ул. Строителей, 38	ПН: ЧТ: ПТ: 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 17.00 – 19.00		

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

Инструктор-методист по СМР



И.А. Коновалова