**РАСПИСАНИЕ**

тренировочных занятий в спортзале АУ «СШ №1» г. Чебоксары

**с 01 сентября 2019 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО тренера/ группа** | **Объем трен. нагрузки** | **Кол-во****спортсменов** | **ПН** | **ВТ** | **СР** | **ЧТ** | **ПТ** | **СБ** | **ВС** |
| **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10 г. Чебоксары****ОТДЕЛЕНИЕ БАДМИНТОН** |
| **Сергеев Григорий Викторович**  |
|  | **НЭ 1 года** | **6** | **19** | **15.00-16.30**СШ №1 |  | **15.00-16.30**СШ №1 |  | **15.00-16.30**СШ №1 |  |  |
|  | **ТЭ-3 г.сп.п.****(угл.спец.)** | **18** | **18** | **16.45-19.00**СШ №1 | **16.45-19.00**СШ №1 | **16.45-19.00**СШ №1 |  | **16.45-19.00**СШ №1 | **14.30-16.45**СШ №1 | **13.30-15.45**СШ №1 |
| **Григорьева Надежда Николаевна** |
|  | **НЭ 1 года** | **6** | **14** | **09.00-10.30**СШ №1 |  | **09.00-10.30**СШ №1 |  | **09.00-10.30**СШ №1 |  |  |
|  | **ТЭ-1 г.сп.п.****(нач.спец.)**  | **12** | **16** | **14.30-16.45**СШ №1 |  | **14.30-16.45**СШ №1 |  | **14.30-16.45**СШ №1 |  | **09.00-11.15**СШ №1 |
|  | **ТЭ-2 г.сп.п.****(нач.спец.)** | **12** | **30** | **16.45-19.00**СШ №1 |  | **16.45-19.00**СШ №1 |  | **16.45-19.00**СШ №1 |  | **11.15-13.30**СШ №1 |
| **Лисканюк Юлия Петровна**  |
|  | **НЭ св. 1 года** | **9** | **16** |  | **16.00-19.00** СШ №1 |  | **16.00-17.30** СШ №1 |  |  | **13.30-15.45**СШ №1 |
|  | **ТЭ-1 г.сп.п.****(нач.спец.)** | **12** | **18** |  | **16.00-19.00** СШ №1 |  | **16.00-17.30**СШ №1 |  | **14.45-17.00**СШ №1 | **13.30-15.45**СШ №1 |
| **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10 г. Чебоксары****ОТДЕЛЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКА**  |
| **Сергеева Ксения Геннадьевна** |
|  | **ТЭ-1 г.сп.п.****(нач.спец.)** | **12** | **12** | **14.30-16.45**СШ №1**нижн.зал** |  | **14.30-16.45**СШ №1**нижн.зал** |  | **14.30-16.45**СШ №1**Ниж.зал** | **13.00-14.30****Бол.зал-1/2****14.30-15.15****ниж.зал** |  |
|  | **ТЭ-2 г.сп.п.****(нач.спец.)** | **12** | **7** | **15.45-18.00**СШ №1**нижн-зал** |  | **15.45-18.00**СШ №1**нижн-зал** |  | **15.45-18.00**СШ №1**нижн-зал** |  |
| **ТЭ-3 г.сп.п.****(угл.спец.)**  | **16** | **11** | **15.45-18.00**СШ №1**нижн-зал** |  | **15.45-18.00**СШ №1**нижн-зал** |  | **16.00-19.00**СШ №1**нижн-зал** | **15.30-17.45**СШ №1**нижн.зал** | **11.00-14.15**СШ №1**нижн.зал** |
| **Шолкова Евгения Владимировна** |
|  | **НЭ св. 1 года****2 год** | **8** | **10** | **17.45-19.45**СШ №1**Верх Зал** |  | **17.45-19.45**СШ №1**Верх Зал** |  | **17.45-19.45**СШ №1**Верх Зал** |  |  |
|  | **ТЭ-1 г.сп.п.****(нач.спец.)****40 школа** | **12** | **12** | **15.30-17.45 СШ №1 Верх. зал** |  | **15.30-17.45 СШ №1 Верх. зал** |  | **15.30-17.45 СШ №1 Верх. зал** | **10.00-12.15****БАССЕЙН** |  |
|  | **ТЭ-2 г.сп.п.****(нач.спец.)** | **12** | **13** |  | **17.00-19.15****СШ №1** **верх. зал** |  | **17.00-19.15****СШ №1** **верх. зал** | **17.30-19.45****СШ №1** в**ерх. зал** | **13.00-15.15**СШ №1**верх. зал** |  |
| **СПОРТИВНАЯ АДАПТИВНАЯ ШКОЛА г. Чебоксары****ОТДЕЛЕНИЕ БАДМИНТОН (ПОДА. С ПОРТ ГЛУХИХ)** |
| **Сергеев Григорий Викторович** **Иванов Александр Федорович** |
|  | **ПОДа** | 10.00-13.00СШ №1 | 10.40-13.40СШ №1 | 10.00-13.00СШ №1 |  | 10.00-13.00СШ №1 |  |  |
| **Краснова Галина Михайловна** |
|  | **НЭ 1 года****(6 час.)** |  | 15.00-16.30СШ №1 |  | 16.00-17.30СШ №1 |  | 10.00-14.30СШ №1 | 09.00-13.30СШ №1 |

**РАСПИСАНИЕ ПЛАТНЫХ ГРУПП**

**АУ «СШ№1» г.Чебоксары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ПН** | **ВТ** | **СР** | **ЧТ** | **ПТ** | **СБ** | **ВС** |
| **БАДМИНТОН** |
| **Сергеев Григорий Викторович****тел. 89063841377** |
|  | бадминтонмл. школьники | **13.30-15.00**СШ №1 |  | **13.30-15.00**СШ №1 |  | **13.30-15.00**СШ №1 |  |  |
| **Григорьева Надежда Николаевна****тел. 89613451568** |
|  | бадминтонмл. школьники | **09.00-10.30**СШ №1 |  | **09.00-10.30**СШ №1 |  | **09.00-10.30**СШ №1 |  |  |
|  | бадминтонмл. школьники | **13.00-14.30**СШ №1 |  | **13.00-14.30**СШ №1 |  | **13.00-14.30**СШ №1 |  |  |
| **Лисканюк Юлия Петровна****тел. 9199798110** |
|  | бадминтонмл. школьники |  | **09.00-10.30** СШ №1 |  | **09.00-10.30** СШ №1 |  |  |  |
|  | бадминтонмл. школьники |  | **14.20-15.50** СШ №1 |  | **14.20-15.50** СШ №1 |  |  |  |
| **ФИТНЕС-АЭРОБИКА, ПИЛАТЕС** |
| **Сергеева Ксения Геннадьевна****тел. 89877367848** |
|  | фитнес-аэробикаДошкольники | **18.00-19.00****Нижн-зал** |  | **18.00-19.00****Нижн-зал** |  |  |  |  |
|  | фитнес-аэробикамл. школьники | **14.30-16.00****Нижн-зал** |  | **14.30-16.00****Нижн-зал** |  | **14.30-16.00****Нижн-зал** |  |  |
|  | фитнес-аэробикаВзрослые | **19.00-20.00****Верх-зал** |  | **19.00-20.00****Верх-зал** |  | **19.00-20.00****Верх-зал** |  |  |
| **Шолкова Евгения Владимировна****тел. 89530119195** |
|  | фитнес-аэробикамл. школьники | **17.45-19.00****Верх. Зал** |  | **17.45-19.00****Верх. Зал** |  | **17.45-19.00****Верх. Зал** |  |  |
|  | фитнес-аэробикамл. школьники |  | **15.30-17.00****Верх. Зал** |  | **15.30-17.00****Верх. Зал** |  |  |  |
|  | фитнес-аэробикаВзрослые |  | **19.25-20.25****Верх-зал** |  | **19.25-20.25****Верх-зал** |  |  |  |
| **Ксенофонтова Татьяна** **тел. 89176792384** |
|  | Взрослыестеп-аэробика | **20.00-21.00****Верх. Зал** |  | **20.00-21.00****Верх. Зал** |  | **20.00-21.00****Верх. Зал** |  |  |
| **Петрова Елена** **тел. 89176792384** |
|  | Взрослыепилатес |  | **20.30-21.30****Верх. Зал** |  | **20.30-21.30****Верх. Зал** |  |  |  |
| **ЕДИНОБОРСТВА, УШУ, КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА** |
| **Макарова Екатерина Алексеевна****тел. 89033599112** |
|  | ушу-саньдамл. школьники | **08.30-09.50****Нижн-зал** |  | **08.30-09.50****Нижн-зал** |  |  |  |  |
|  | ушу-саньдамл. школьники |  | **16.00-17.20****Нижн-зал** |  | **16.00-17.20****Нижн-зал** |  |  |  |
|  | ушу-саньдадошкольники |  | **17.20-18.15****Нижн-зал** |  | **17.20-18.15****Нижн-зал** |  |  |  |
|  | ушу-саньдавзрослые |  | **18.15-20.00****Нижн-зал** |  | **18.15-20.00****Нижн-зал** |  | **18.15-20.00****Нижн-зал** |  |
| **Фалина Елена Александровна****тел. 89279947322** |
|  | Китайская гимнастика |  | **20.10-21.10****Нижн. Зал** |  | **20.10-21.10****Нижн. Зал** |  | **10.00-11.00****Нижн. Зал** |  |
| **Павлов Сергей Владиславович** |
|  | ушу-саньдавзрослые | **19.30-21.00****Нижний зал** |  | **19.30-21.00****Нижний зал** |  |  |  |  |
| **Филимонова Наталия Вячеславовна****тел. 89176666584** |
|  | Кавер-дэнсстуденты |  |  |  |  | **19.00-21.00 Нижн.зал** |  | **12.00-16.00****Верх.зал** |
|  | Здоровый позвоночник | **10.00-11.00****Нижн.зал** | **10.00-11.00****Нижн.зал** | **10.00-11.00****Нижн.зал** | **10.00-11.00****Нижн.зал** | **10.00-11.00****Нижн.зал** |  |  |