

Пояснения к расписанию:

Первые цифры после времени занятий - возраст

1 – начальный уровень обучения

1-2 – группа занимается больше месяца

2- второй уровень обучения (занимаются второй год)

3-4 – хорошо катающиеся, спортивные группы

Спорт – спортивное совершенствование

Н- набор в группу

ФИО тренера – новое расписание

Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Туйцына Марина С 31.08.12	Выходной	09:55-11:25/ 4-6 2 Н	09:55-11:25/4-6 2-3	09:55-11:25/ 4-6 2 Н	09:55-11:25/4-6 2-3	09:25-10:55 / 6-12 3	09:25-10:55 / 6-12 3
		11:30-12:30/ 3-4 1 Н	11:30-12:30/4-6 1-2 Н	11:30-12:30/ 3-4 1 Н	11:30-12:30/4-6 1-2 Н	11:00-12:30 / 4-8 1 Н	11:00-12:30 / 4-8 1 Н
		15:25-16:25/ 4-6 1 Н		15:25-16:25/ 4-6 1 Н		12:40-14:10 / 4-8 2	12:40-14:10 / 4-8 2
		16:30-18:00/ 6-15 3		16:30-18:00/ 6-15 3			
		18:15 -19:45/ 6-15 2-3		18:15 -19:45/ 6-15 2-3			
Бодрова Светлана С 01.09.12	Выходной		Выходной		Выходной	10:30-11:30/ 3-5 1 Н	10:30-11:30/ 3-5 1 Н
		17:15-18:15/ 3-6 1 Н		17:15-18:15/ 3-6 1 Н		11:45-12:45/ 4-6 1 Н	11:45-12:45/ 4-6 1 Н
		18:45-20:15/ 5-10 2 Н		18:45-20:15/ 5-10 2 Н		13:00-14:30 / 5-10 2 Н	13:00-14:30 / 5-10 2 Н
		20:30-22:00/ взр. спорт		20:30-22:00/ взр. спорт		14:45-16:15/ 7-15 спорт	14:45-16:15/ 7-15 спорт
Громова Анна С 02.09.12	Выходной	17:00-18:30 / 6-10 1-2 Н	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	17:00-18:30 / 6-10 1-2 Н	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	10:00-12:00 / 7-15 3-4 спорт	10:00-12:00 / 7-15 3-4 спорт
		18:30-20:30 / 7-15 4 спорт	11:40-12:40/ 3-5 1 Н	18:30-20:30 / 7-15 4 спорт	11:40-12:40/ 3-5 1 Н	12:15-13:45 / 6-10 2 Н	12:15-13:45 / 6-10 2 Н
Новосельцев Иван	Выходной		17:15-18:45/ 5-10 2 Н		17:15-18:45/ 5-10 2 Н	13:00-14:30 / 5-6 2-3	13:00-14:30 / 5-6 2-3
		19:00-20:30/ 7-15 3-4		19:00-20:30/ 7-15 3-4		14:45-16:15/ 7-15 4	14:45-16:15/ 7-15 4

Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
С 11.09.12						16:30-18:00/ 5-6 1 Н	16:30-18:00/ 5-6 1 Н
Сергеев Сергей	17:00-19:00/ 7-15спорт	17:00-19:00/ 7-15спорт	Выходной	17:00-19:00/ 7-15спорт	17:00-19:00/7-15спорт	Выходной	Выходной
	19:00-21:00/ 7-15спорт	19:00-21:00/ 7-15спорт		19:00-21:00/ 7-15спорт	19:00-21:00/7-15спорт		
Никитина Наталья С 02.09.12	Выходной		Выходной		Выходной	11:00-12:30 / 5-10 1-2 Н	11:00-12:30 / 5-10 1-2 Н
		17:00-18:30/5-10 1-2 Н		17:00-18:30/5-10 1-2 Н		12:45-14:45 /7-15 спорт Н	12:45-14:45 /7-15 спорт Н
		18:45-20:45/7-15 спорт		18:45-20:45/7-15 спорт			
		20:45-22:15 /взр. 3 Н		20:45-22:15 /взр. 3 Н			
Воробьев Михаил С 27.08.12	20:00-22:00 10 и старше 4	Выходной	20:00-22:00 / 10 и стар 4	Выходной	20:00-22:00 / 10 и стар 4	Выходной	Выходной
Баталова Елена	18:00-19:00/ 4-6 1 Н					10:00-11:00/ 4-6 1 Н	15:30-16:30/ 6-10 1 Н
Чудный Сергей С 01.09.12	Выходной					11:00-12:00 / 3-6 1 Н	10:00-12:00 / 7-15 спорт Н
			15:30-16:30/ 3-6 1 Н		15:30-16:30/ 3-6 1 Н	12:15-13:45 / 7-15 1-2 Н	12:15-13:45 / 7-15 1-2 Н
		16:45-18:15/ 7-15 2 Н	16:45-18:15 /7-15 1 Н	16:45-18:15/ 7-15 2 Н	16:45-18:15 /7-15 1 Н	15:00-17:00/7-15 спорт Н	14:00-15:00/ 3-6 1 Н
		18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н		
Алексеева Ольга С 01.09.12	Выходной					11:00-12:00 / 3-6 1 Н	10:00-12:00 / 7-15 спорт Н
			15:30-16:30/ 3-6 1 Н		15:30-16:30/ 3-6 1 Н	12:15-13:45 / 7-15 1-2 Н	12:15-13:45 / 7-15 1-2 Н
		16:45-18:15/ 7-15 2 Н	16:45-18:15 /7-15 2 Н	16:45-18:15/ 7-15 2 Н	16:45-18:15 /7-15 2 Н	15:00-17:00/7-15 спорт Н	14:00-15:00/ 3-6 1 Н
		18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н	18:30-20:30 / 7-15 спорт Н		

Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Мамаева Елена 02.09.12	Выходной					11:00-12:30/ 5-6 1 Н	11:00-12:30/ 5-6 1 Н
		17:00-18:30/ 5-6 1 Н	16:50-18:50 / 7-15 спорт	17:00-18:30/ 5-6 1 Н	16:50-18:50 / 7-15 спорт	12:45-14:45 / 7-15 спорт	12:45-14:45 / 7-15 спорт
		18:45-20:45 / 7-15 спорт	19:00-20:30/ 7-15 2	18:45-20:45 / 7-15 спорт	19:00-20:30/ 7-15 2		
Моисейкина Юлия С 30.08.12	Выходной					09:30-11:00 / 4-6 2 Н	09:30-11:00 / 4-6 2 Н
			14:30-15:30/ 3-5 1 Н		14:30-15:30/ 3-5 1 Н	11:00-12:30 / 5-6 2-3	11:00-12:30 / 5-6 2-3
		15:30-17:00 / 4-6 1 Н	15:30-17:00 / 5-6 2 Н	15:30-17:00 / 4-6 1 Н	15:30-17:00 / 5-6 2 Н		
		17:00-18:30 / 5-6 2-3	17:00-18:30 / 5-6 3	17:00-18:30 / 5-6 2-3	17:00-18:30 / 5-6 3	13:00-14:30 / 7-15 3	13:00-14:30 / 7-15 3
		18:45-20:15 / 3-4 2 Н	18:45-20:15 / 3-4 1 Н	18:45-20:15 / 3-4 2 Н	18:45-20:15 / 3-4 1 Н	15:00-16:30 / 4-5 2 Н	15:00-16:30 / 4-5 2 Н
		20:30-22:00 / взр. 1 Н		20:30-22:00 / взр. 1 Н		16:30-17:30/ 3-5 1 Н	16:30-17:30/ 3-5 1 Н
Чудный Роман С 01.09.12	Выходной		15:30-16:30/ 3-4 1 Н		15:30-16:30/ 3-4 1 Н	11:00-12:00/ 3-4 1 Н	11:00-12:00/ 3-4 1 Н
		16:45-18:15/ 3-5 2 Н	16:45-18:15/ 4-6 2 Н	16:45-18:15/ 3-5 2 Н	16:45-18:15/ 4-6 2 Н	12:15-13:45/ 3-6 2 Н	12:15-13:45/ 3-6 2 Н
		18:30-19:30/ 3-6 1-2 Н	18:30-19:30/ 3-6 1-2 Н	18:30-19:30/ 3-6 1-2 Н	18:30-19:30/ 3-6 1-2 Н	14:00-15:00/ 3-6 1 Н	14:00-15:00/ 3-6 1 Н
Горский Александр С 03.09.12	15:30-16:30/ 3-4 1 Н	Выходной	15:30-16:30/ 3-4 1 Н	Выходной	15:30-16:30/ 3-4 1 Н	11:15-12:45/ 3-4 1 Н	Выходной
	16:45-18:15/ 5-10 1-2 Н		16:45-18:15/ 5-10 1-2 Н		16:45-18:15/ 5-10 1-2 Н	13:00-14:30/ 5-10 1-2 Н	
Суфиянов Рустам	17:00-18:30/ 5-10 1 Н	Выходной	17:00-18:30/ 5-10 1 Н	Выходной	17:00-18:30/ 5-10 1 Н	12:00-13:30/ 7-15 1 Н	12:00-14:00/ 7-15 спорт
	18:45-20:45/ 7-15 спорт		18:45-20:45/ 7-15 спорт		18:45-20:45/ 7-15 спорт	13:45-15:45/ 7-15 спорт	14:10-15:40/ 7-15 1 Н
	21:00-22:30/ взр. 1 Н		21:00-22:30/ взр. 1 Н				



Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФНО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Нагорная Юлия С 27.08.12	16:30-18:00/ 5-10 2 Н	Выходной	16:30-18:00/ 5-10 2 Н	Выходной	16:30-18:00/ 5-10 2 Н	12:00-14:00/ 5-10 2 спорт	12:00-14:00/ 5-10 2 спорт
	18:00-20:00/5-10 спорт				18:00-20:00/5-10 спорт	14:10-15:40/ 5-10 2 Н	14:10-15:40/ 5-10 2 Н
	20:00-21:00/3-4 1 Н				20:00-21:00/ 3-4 1 Н	16:00-17:00/ 3-4 1 Н	16:00-17:00/ 3-4 1 Н
Кошелев Николай С 18.08.12	Выходной					09:00-10:00/ 3-5 1 Н	09:00-10:00/ 3-5 1 Н
		17:00-18:00/3-5 1		17:00-18:00/3-5 1	17:00-18:00/3-5 1	10:00-11:00/ 3-5 1 Н	10:00-11:00/ 3-5 1 Н
		18:15-19:15/ 3-5 1 Н	18:15-19:15/ 3-5 1 Н	18:15-19:15/ 3-5 1 Н	18:15-19:15/ 3-5 1 Н	11:15-12:15/ 3-5 1 Н	11:15-12:15/ 3-5 1 Н
		19:30-20:30/ 5-6 1 Н	19:30-20:30/ 5-6 1 Н	19:30-20:30/ 5-6 1 Н	19:30-20:30/ 5-6 1 Н	12:30-13:30/ 5-6 1 Н	12:30-14:00/ взр. 1 Н
Угрюмова Ольга	Выходной	15:45-17:15/ 6-7 1-2 Н		15:45-17:15/ 6-7 1-2 Н		Выходной	11:30-12:30/ 3-4 1 Н
		17:30-19:00/ 4-5 1-2 Н	17:30-19:00/ 3-4 1 Н	17:30-19:00/ 4-5 1-2 Н	17:30-19:00/ 3-4 1 Н		12:45-14:15/ 4-7 1-2 Н
Авилкин Юрий С 04.09.12	Выходной	17:00-19:00/7-15 спорт	16:00-17:30/ 5-6 1 Н	17:00-19:00/7-15 спорт	16:00-17:30/ 5-6 1 Н	10:30-12:30/ 7-15 спорт	10:30-12:00/ 7-15 1 Н
		18:30-20:00/7-15 1 Н	18:00-20:00/ 7-15 спорт	18:30-20:00/7-15 1 Н	18:00-20:00/ 7-15 спорт	13:00-14:30/ 7-15 1 Н	12:30-14:30/ 7-15 спорт
Антонова Мария С 10.09.12		Выходной	16:30-17:30/ 3-4 1	Выходной		Выходной	Выходной
	17:30-19:00/		17:45-18:45/ 1		17:30-19:00/ 3		
	4-8 1-2		18:45-19:45/ 1		19:00-20:00/ 2		
			21:40-22:40/взр 2				

Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Петров Максим С 02.09.12			17:00-18:30/ 6-15 1 Н		17:00-18:30/ 6-15 1 Н	10:00-11:30 7-15 1-2 Н	10:00-11:30 1-2 Н
			19:00-20:30/10-15 2-3Н		19:00-20:30/10-15 2-3Н	12:00-13:30 7-15 1-2 Н	12:00-13:30 1-2 Н
Горский Александр (+маун-борд) С 03.09.12	18:30-20:00/ 7-15 1-2 Н	Выходной	18:30-20:00/ 7-15 1-2 Н	Выходной	18:30-20:00/ 7-15 1-2 Н	09:30-11:00/ 7-15 1-2 Н	Выходной

Батут

Баталова Елена С 01.08.12	19:00-20:00		19:00-20:00			9:00-10:00	17:00 – 18:00
	20:00-21:00		20:00-21:00				