

## 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	Выходной	10:00-11:30/ 3-6 2	09:55-11:25/4-6 2-3	10:00-11:30/ 3-6 2	09:55-11:25/4-6 2-3	09:20-10:50 / 6-12 3	Выходной
		11:30-12:30/ 4-6 1-2 Н	11:30-12:30/4-6 1-2 Н	11:30-12:30/ 4-6 1-2 Н	11:30-12:30/4-6 1-2 Н	11:00-12:30 / 5-10 2 Н	
		16:30-18:30/ 6-15 спорт	17:00-18:30/ 4-6 1 Н	16:30-18:30/ 6-15 спорт	17:00-18:30/ 4-6 1 Н	12:40-14:10 / 5-10 1 Н	
		18:30-20:00/ 6-15 1 Н		18:30-20:00/ 6-15 1 Н			
Бодрова Светлана	Выходной		Выходной		Выходной	11:45-12:45/ 4-6 1 Н	11:45-12:45/ 4-6 1 Н
		17:00-18:30/ 6-12 1 Н		17:00-18:30/ 6-12 1 Н		13:00-14:30/ 5-15 2-3 Н	13:00-14:30/ 5-15 2-3 Н
		18:45-20:15/ 7-15 2-3 Н		18:45-20:15/ 7-15 2-3 Н		14:45-16:15/ 7-15 3-4 Н	14:45-16:15/ 7-15 3-4 Н
		20:30-22:00/ взр. 2-4		20:30-22:00/ взр. 2-4			
Громова Анна	16:00-17:00/ 3-4 1 Н	16:00-17:00/ 3-4 1 Н	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	16:00-17:00/ 3-4 1 Н	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	10:00-12:00 /7-15 3-4 спорт	Выходной
	17:15-18:45/ 3-4 1 Н	17:15-18:45/ 3-4 1 Н	11:30-12:30/ 4-5 1-2 Н	17:15-18:45/ 3-4 1 Н	11:30-12:30/ 4-5 1-2 Н	12:15-13:45 / 6-10 1-2 Н	
	19:00-21:00/ 7-15 спорт	19:00-21:00 /7-15 спорт	С 11 сентября	19:00-21:00 /7-15 спорт	С 11 сентября		
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
		19:00-20:00/ 5-6 1 Н		19:00-20:00/ 5-6 1 Н		14:45-16:15/ 7-15 4	14:45-16:15/ 7-15 4
Сергеев Сергей	19:00-21:00/ 7-15 спорт	Выходной	19:00-21:00/7-15 спорт	Выходной	19:00-21:00/7-15 спорт	Выходной	Выходной
Никитина Наталья	Выходной		17:00-18:30/ 5-10 1 Н		17:00-18:30/ 5-10 1 Н		11:00-12:30 / 5-10 2-3 Н
		17:00-18:30/5-10 2-3 Н		17:00-18:30/5-10 2-3 Н		11:00-12:30 / 5-10 2-3 Н	
		18:45-20:45/7-15 спорт		18:45-20:45/7-15 спорт		12:45-14:45 /7-15 спорт	
Воробьев Михаил	20:00-22:00/ 10 и старше 4	Выходной	20:00-22:00 / 10 и стар 4	Выходной	Выходной	Выходной	Выходной

## 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
Баталова Елена	17:30-18:30/ 4-6 1 Н		17:30-18:30/ 4-6 1 Н			10:00-11:00/ 4-6 1-2 Н 14:30-15:30/ 4-6 1 Н	10:00-11:00/ 4-6 1-2 Н
Чудный Сергей	Выходной		15:30-16:30/ 3-4 1 Н		15:30-16:30/ 3-4 1 Н	11:00-12:00 / 3-6 1 Н	10:00-12:00 / 7-15 спорт
		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	12:15-13:45 / 7-15 2 Н	12:15-13:45 / 7-15 2 Н
		18:30-20:30 / 7-15 спорт	18:30-20:30 / 7-15 спорт	18:30-20:30 / 7-15 спорт	18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:00-17:00/7-15 спорт	14:00-15:00/ 3-6 1 Н
Алексеева Ольга	Выходной		15:30-16:30/ 3-4 1 Н	Выходной	15:30-16:30/ 3-4 1 Н	11:00-12:00 / 3-6 1 Н	10:00-12:00 / 7-15 спорт
		16:45-18:15/ 7-15 2 Н	16:45-18:15 /7-15 2 Н		16:45-18:15 /7-15 2 Н	12:15-13:45 / 7-15 2 Н	12:15-13:45 / 7-15 2 Н
		18:30-20:30 / 7-15 спорт	18:30-20:30 / 7-15 спорт		18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:00-17:00/7-15 спорт	14:00-15:00/ 3-6 1 Н
Мамаева Елена		17:30-18:30 / 5-6 1 Н	16:50-18:50 / 7-15 спорт	17:30-18:30 / 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 2-3	18:45-20:45 / 7-15 спорт	19:00-20:30/ 7-15 2	15:00-16:30 / 7-15 1 Н	15:00-16:30 / 7-15 1 Н
Моисейкина Юлия	Выходной					10:00-11:00 / 3-6 1 Н	10:00-11:00 / 3-6 1 Н
		16:00-17:00 / 3-6 1 Н	15:30-17:00 / 5-6 2	16:00-17:00 / 3-6 1 Н	15:30-17:00 / 5-6 2	11:10-12:40 / 5-6 2	11:10-12:40 / 5-6 2
		17:10-18:40 / 5-6 3	17:10-18:40 / 5-6 3	17:10-18:40 / 5-6 3	17:10-18:40 / 5-6 3	13:00-14:30 / 7-15 3	13:00-14:30 / 7-15 3
		18:45-20:15 / 3-5 2	18:45-20:15 / 3-4 1 Н	18:45-20:15 / 3-5 2	18:45-20:15 / 3-4 1 Н	15:00-16:00 / 3-6 1 Н	15:00-16:00 / 3-6 1 Н
Чудный Роман						11:00-12:00/ 3-6 1 Н	11:00-12:00/ 3-6 1 Н
		16:45-18:15/ 3-5 2 Н	16:45-18:15/ 5-15 2 Н	16:45-18:15/ 3-5 2 Н	16:45-18:15/ 5-15 2 Н	12:15-13:45/ 3-6 2 Н	12:15-13:45/ 3-6 2 Н
		18:30-20:00/ 7-15 1 Н		18:30-20:00/ 7-15 1 Н			
Горский Александр	16:30-18:00/ 5-10 2-3 18:10-19:10/3-6 1 Н	Выходной	16:30-18:00/ 5-10 2-3 18:10-19:10/3-6 1 Н	Выходной	Выходной	10:00-11:00/ 3-4 1 Н 11:10-12:40/ 5-10 2-3	Выходной

## 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
<b>Нагорная Юлия</b>	16:30-18:00/ 3-6 <b>1 Н</b>	Выходной	16:30-18:00/ 3-6 <b>1 Н</b>	Выходной	16:30-18:00/ 3-6 <b>1 Н</b>	12:00-14:00/ 7-15 спорт	12:00-14:00/ 7-15 спорт
	18:00-20:00/7-15 спорт		18:00-20:00/7-15спорт		18:00-20:00/7-15спорт	14:10-15:40/ 5-10 <b>2 Н</b>	14:10-15:40/ 5-10 <b>2 Н</b>
	20:00-21:30/3-6 <b>2 Н</b>		20:00-21:30/ 3-6 <b>2 Н</b>		20:00-21:30/ 3-6 <b>2 Н</b>	16:00-17:00/ 3-6 <b>2 Н</b>	16:00-17:00/ 3-6 <b>2 Н</b>
<b>Кошелев Николай</b>	Выходной		16:00-17:00/ 3-5 <b>1 Н</b>		16:00-17:00/ 3-5 <b>1 Н</b>	09:00-10:00/ 3-5 <b>1 Н</b>	09:00-10:00/ 3-5 <b>1 Н</b>
		17:00-18:00/3-5 <b>1 Н</b>	17:00-18:00/3-5 <b>1 Н</b>	17:00-18:00/3-5 <b>1 Н</b>	17:00-18:00/3-5 <b>1 Н</b>	10:00-11:00/ 3-5 <b>1 Н</b>	10:00-11:00/ 3-5 <b>1 Н</b>
		18:15-19:15/ 3-5 <b>1 Н</b>	18:15-19:15/ 3-5 <b>1 Н</b>	18:15-19:15/ 3-5 <b>1 Н</b>	18:15-19:15/ 3-5 <b>1 Н</b>	11:15-12:45/ 3-5 <b>2 Н</b>	11:15-12:45/ 3-5 <b>2 Н</b>
		19:30-21:00/ 5-6 <b>2 Н</b>	19:30-21:00/ 5-6 <b>2 Н</b>	19:30-21:00/ 5-6 <b>2 Н</b>	19:30-21:00/ 5-6 <b>2 Н</b>	12:50-14:20/ 5-6 <b>2 Н</b>	12:50-14:20/ взр <b>1-2 Н</b>
<b>Авилкин Юрий</b>	Выходной	17:00-18:30/ 7-15 <b>2</b>	17:00-18:30/ 5-6 <b>1 Н</b>	17:00-18:30/ 7-15 <b>2</b>	17:00-18:30/ 5-6 <b>1 Н</b>	10:00-11:30/ 7-15 <b>2</b>	10:30-11:30/ 3-5 <b>1 Н</b>
		18:45-19:45/3-5 <b>1 Н</b>	19:00-20:30/5-10 <b>1-2 Н</b>	18:45-19:45/3-5 <b>1 Н</b>	19:00-20:30/ 5-10 <b>1-2 Н</b>	12:00-13:30/ 6-12 <b>1 Н</b>	12:00-13:00/ 6-12 <b>1 Н</b>
<b>Антонова Мария</b>	17:30-18:30/ 3-6 <b>1 Н (8ск)</b>	Выходной	17:30-19:00/ 4-8 <b>1-2 (выкат) Н</b>	Выходной	17:30-19:00/ 4-8 <b>1-2 (выкат) Н</b>	Выходной	Выходной
	19:00-20:30/ взр. <b>1</b>		19:00-20:00/ 3-6 <b>1 Н</b>		19:00-20:00/ 3-6 <b>1 Н</b>		
			20:00-21:30/взр <b>1</b>		20:00-21:30/взр <b>1</b>		
<b>Газизова Гульнара (инд +экср)</b>							
<b>Лесовая Александра С 30 августа</b>					16:30-17:30 / 3-4 <b>1 Н</b>		10:00-11:00 / 3-6 <b>1 Н</b>
					17:45-18:45 / 4-6 <b>1 Н</b>		11:15-12:15 / 4-6 <b>1 Н</b>
					18:45-20:15 / 4-6 <b>1 Н</b>		12:30-13:30 / 4-6 <b>1 Н</b>
<h3 style="color: #D9534F;">Скейтборд</h3>							
<b>Петров Максим</b>	Выходной	Выходной	17:00-18:30/ 6-15 <b>1-2 Н</b>	Выходной	17:00-18:30/ 6-15 <b>1-2 Н</b>	10:00-11:30 7-15 <b>1-2 Н</b>	10:00-11:30 7-15 <b>1-2 Н</b>
			19:00-21:00/ 10-15 <b>3Н</b>		19:00-21:00/ 10-15 <b>3Н</b>	12:00-14:00 7-15 <b>3</b>	12:00-14:00 7-15 <b>3</b>

## 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
Горский Александр (скейт+ маун-борд) с 26 августа	19:20-20:50/ 7-15 1-3 Н	Выходной	19:20-20:50/ 7-15 1-3 Н	Выходной	Выходной	12:50-14:20/ 7-15 1-3 Н	Выходной
Угрюмова Ольга (скейтборд) с 2 сентября	18:00-19:30/ 7-15 1 Н 19:45-21:15/ взр. 1-2 Н	Выходной	18:00-19:30/ 7-15 1 Н 19:45-21:15/ взр. 1-2 Н	Выходной	Выходной	Выходной	10:00-16:00/ 7-15, взр. Инд. По предварительной записи.

## Батут

Баталова Елена	19:00-20:00		19:00-20:00			9:00-10:00	9:00-10:00
	20:00-21:00		20:00-21:00				

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