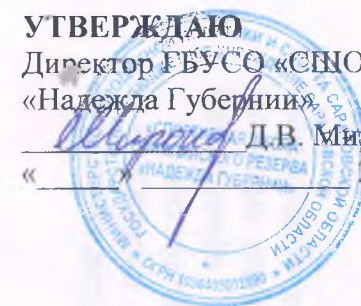


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ФБУСО «СШОР  
 «Надежда Губернии»  
 Д.В. Миронов  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.



## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СК «ДЕЛЬФИН»

Расписание занятий в восстановительном центре (ноябрь 2020 г.)

Дни недели/время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
8:00-10:00							
10:10-12:10							Мар.Вас.
12:20-14:20				Крылова	Раиса	Годаль	
14:30-16:30			Муравьев				Кальянова
16:40-18:40			Мочалов		Спорт. акробатика (комерч. группа)	Бронь	ГЭКСАР
19:00-20:00				ТТУ 17:15-19:15			ГЭКСАР
20:10-21:10		СШОР ИВС малая ванна* 19:30-20:30	Ирина 19:00-21:00	СШОР ИВС малая ванна* 19:30-20:30	Газовик 19:00-21:00	ЛНА. 19:00-21:00	
21:20-22:20						Бронь	

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ (ноябрь 2020г.)**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>07.00-08.00</b>							
<b>08.00-09.00</b>	НГ биатлон окт-дек						
<b>09.00-10.00</b>	СШОР НГ Кабардина биатлон окт-дек		<b>СШОР ГА</b> нояб-дек	СШОР ИВС (комерч.)			
<b>10.00-11.00</b>		СШОР НГ <sup>2</sup> туризм	<b>СШОР ГА</b>			Гр. Здоровья*	
<b>11.00-12.00</b>		СШОР НГ <sup>2</sup> туризм			Гр. Здоровья*	Гр. Здоровья*	
<b>12.00-13.00</b>					Гр. Здоровья*		
<b>13.00-14.00</b>				Бочкарева *			
<b>14.00-15.00</b>				Бочкарева *			
<b>15.00-16.00</b>	НГ биат.Кабардина		СШОР НГ <sup>2</sup> туризм		гандбол		
<b>16.00-17.00</b>	СШОР ГА гребля (нояб-дек)	СШОР ИВС (комерч.)	СШОР НГ <sup>2</sup> пулевая/вело	НГ биатлон Фомин окт-нояб.	гандбол	СШОР ГА гребля (нояб-дек)	
<b>17.00-18.00</b>	СШОР ГА гребля (нояб-дек)	СШОР ИВС (комерч.)	НГ пулевая/вело окт-дек	<b>16:30-18:30</b> СШОР НГ <sup>2</sup> конькоб.спорт. Шамсутдинова сент-дек	СШОР ГА гребля (нояб-дек)	СШОР ГА	
<b>18.00-19.00</b>	Смирнов (парус) СШОР НГ	СШОР ИВС (комерч.)	Смирнов (парус) СШОР НГ		Биатлон Широухов биатлон окт-нояб	Коньки Семериков 17.30-18.30 окт-дек	
<b>19.00-20.00</b>	Смирнов (парус) окт-декаб.	Воркаут* (18:30-20:30)	Смирнов (парус) окт-декаб.	Воркаут* (18:30-20:30)		Воркаут (18:30-20:30)	
<b>20.00-21.00</b>							
<b>21.00-22.00</b>							

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ИГРОВОМ ЗАЛЕ (ноябрь 2020г.)**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>07.00-08.00</b>							
<b>08.00-09.00</b>	БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика	БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика	Худ.гимнастика	БК «ПРОТОН»	
<b>09.00-10.00</b>	БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика СШОР НГ	БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	БК «ПРОТОН»	<b>Гандбол ИВС</b>
<b>10.00-11.00</b>	СШОР ИВС комерч	Худ.гимнастика СШОР НГ	СШОР ИВС комерч	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	СШОР ИВС комерч	<b>Гандбол ИВС</b> <b>Гандбол ИВС</b>
<b>11.00-12.00</b>	ИВС комерч.	Худ.гимнастика	ИВС комерч.	Худ.гимнастика	Худ.гимнастика БК «ПРОТОН»	СШОР ИВС комерч	<b>Гандбол ИВС</b>
<b>12.00-13.00</b>		БК «ПРОТОН»			БК «ПРОТОН»	СШОР ИВС комерч	<b>Гандбол ИВС</b>
<b>13.00-14.00</b>		БК «ПРОТОН»			БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика СШОР НГ	<b>волейбол ИВС</b>
<b>14.00-15.00</b>	Худ.гимнастика СШОР НГ	БК «ПРОТОН»	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	<b>волейбол ИВС</b> БК ЭНЕРГЕТИК
<b>15.00-16.00</b>	Худ.гимнастика СШОР НГ	<b>гандбол ИВС</b>	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика СШОР НГ	БК ЭНЕРГЕТИК
<b>16.00-17.00</b>	БК «ПРОТОН»	<b>СШОР ИВС</b> <b>волейбол</b>	<b>СШОР ГА</b> <b>нояб-декаб</b>	Худ.гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика (комерч.группа)	БК «ПРОТОН»	ИНФОТЕХ
<b>17.00-18.00</b>	БК «ПРОТОН»	БК ЭНЕРГЕТИК	<b>СШОР ГА</b> БК «ПРОТОН»	<b>СШОР ИВС</b> <b>волейбол</b>	Худ.гимнастика (комерч.группа)	БК «ПРОТОН»	ИНФОТЕХ
<b>18.00-19.00</b>	<b>СШОР ИВС</b> <b>волейбол</b>	ФШ «ЛЕВ»	БК «ПРОТОН»	БК ЭНЕРГЕТИК	ФШ «ЛЕВ»	<b>Гандбол ИВС</b>	Салеев
<b>19.00-20.00</b>	БК ЭНЕРГЕТИК	ИНФОТЕХ	<b>Гандбол ИВС</b>	ФШ «ЛЕВ»	<b>СШОР ИВС</b> <b>волейбол</b>	<b>Гандбол ИВС</b>	Салеев Трубко Серг.
<b>20.00-21.00</b>	Лига Про (20:00-23:30)	ИНФОТЕХ	<b>Гандбол ИВС</b>	Максимов	БК ЭНЕРГЕТИК		Трубко Серг.
<b>21.00-22.00</b>		Рудиков (21.30-23.00)	Жулидов	Максимов Петров		Лига Про (21:00-00:30)	



**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ к.201 ЗАЛ АЭРОБИКИ (ноябрь 2020 г.)**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>07.00-08.00</b>							
<b>08.00-09.00</b>	Худ.гимн. НГ	Худ.гимн. НГ					
<b>09.00-10.00</b>	Худ гимнастика СШОР НГ	Худ гимнастика СШОР НГ	Сп.акробатика СШОР НГ				
<b>10.00-11.00</b>	Худ гимнастика СШОР НГ	Худ гимнастика	Сп. акробатика			Худ гимнастика СШОР НГ	
<b>11.00-12.00</b>	Худ.гимн. НГ		Группа здоровья			Худ гимнастика СШОР НГ	
<b>12.00-13.00</b>			Группа здоровья			Худ гимнастика СШОР НГ	
<b>13.00-14.00</b>		Худ гимнастика СШОР НГ					
<b>14.00-15.00</b>		Худ гимнастика СШОР НГ	Худ гимнастика СШОР НГ				
<b>15.00-16.00</b>			Худ гимнастика СШОР НГ				
<b>16.00-17.00</b>	Худ.гимнастика внебюджет	Худ гимнастика СШОР НГ	Худ гимнастика СШОР НГ	<b>СШОР ВВС окт-дек</b>			
<b>17.00-18.00</b>	Сп.акробатика СШОР НГ	Худ гимнастика СШОР НГ	Худ.гимнастика внебюджет	Сп.акробатика СШОР НГ	Сп.акробатика СШОР НГ		
<b>18.00-19.00</b>	Сп.акробатика СШОР НГ	Худ.гимнастика Комерч.		Сп.акробатика СШОР НГ	Сп.акробатика СШОР НГ		
<b>19.00-20.00</b>	Сп.акробатика (комерч.)			Сп.акробатика (комерч.)			
<b>20.00-21.00</b>							
<b>21.00-22.00</b>							

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ к.311 ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ (ноябрь 2020 г.)**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>07.00-08.00</b>							
<b>08.00-09.00</b>							
<b>09.00-10.00</b>							
<b>10.00-11.00</b>							ВИН-ЧУН
<b>11.00-12.00</b>							ВИН-ЧУН
<b>12.00-13.00</b>							ВИН-ЧУН
<b>13.00-14.00</b>							
<b>14.00-15.00</b>							
<b>15.00-16.00</b>							
<b>16.00-17.00</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>		
<b>17.00-18.00</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>	<b>СШОР бокса Кошелев</b>		Восточные танцы
<b>18.00-19.00</b>	ТХЭКВОНДО	ВИН-ЧУН	ТХЭКВОНДО	ВИН-ЧУН	ТХЭКВОНДО		
<b>19.00-20.00</b>	ТХЭКВОНДО	ВИН-ЧУН	ТХЭКВОНДО	ВИН-ЧУН	ТХЭКВОНДО		
<b>20.00-21.00</b>		ВИН-ЧУН		ВИН-ЧУН			
<b>21.00-22.00</b>							

## РАСПИСАНИЕ БАССЕЙН (БОЛЬШАЯ ВАННА)

Время/день	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07.00-08.00							
07.45-08.45			СШОР НГ триатлон (Брегед) 2 дорожки окт-дек				
08.30-09.30							
09.15-10.15	СШОР НГ биатлон (Кабардина) 2 дорожки окт-нояб						
10.00-11.00				Группа малыш		Группа малыш	



Время/день	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10.45-11.45				3 «А» 94 шк.			
11.30-12.30	1 «Б» 94 шк.	3 «В» 94 шк.	1 «Б» 94 шк.				
12.15-13.15							
13.00-14.00						аквааэробика	
						аквааэробика	
14.00-15.00		Белоножкина ВВС окт-дек 1дор		Белоножкина ВВС окт-дек 1 дор			

Время/день	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
14.45-15.45	Кристалл 1 дорожка	<b>СШОР ВВС</b> 1 дорожка (окт-дек) Белоножкина	Кристалл 1 дорожка	<b>СШОР ВВС</b> 1 дорожка (окт-дек) Белоножкина			
			Бочкарева			Белоножкина ВВС окт-дек 1 дор	
15.30-16.30	Кристалл 1 дорожка	СШОР НГ биатлон (Широухов) 2 дорожки окт-нояб	Кристалл 1 дорожка	СШОР НГ лыжные гонки (Калашникова) 2 дор. окт-нояб		Белоножкина ВВС окт-дек 1 дор	
		Белоножкина ВВС окт-дек		Белоножкина ВВС окт-дек			
16.15-17.15	СШОР НГ пулев. стрельба (Стеничкин) 2 дорожки окт-дек	СШОР НГ парус (Зимин, Петришева) 4 дорожки нояб.-дек	СШОР НГ коньки (Шамсутдинова) 2 дорожки (окт-дек)	СШОР НГ парус (Зимин, Петришева) 4 дорожки нояб.-дек.	Кристалл 1 дорожка		АЛЬФА 4 дорожки + сауна (окт-дек) 16:00-18:00
	Кристалл 1 дорожка						
	СШОР НГ биатлон (Кабардина) 2 дорожки окт-нояб						
17.00-18.00	<b>СШОР ВВС</b> окт-дек 2 дорожка	<b>СШОР ВВС</b> окт-дек 2 дорожки	СЭПО 4 дорожки нояб.	СШОР ВВС окт-дек 2 дорожка	СШОР НГ триатлон (Брегеда) 2 дорожки окт-дек		
		СШОР НГ парус (Смирнов) окт-дек					
				СШОР НГ парус (Смирнов) окт-дек			
17.45-18.45	<b>СШОР ВВС</b> окт-дек 2 дорожки	<b>СШОР ВВС</b> окт-дек 2 дорожки	СШОР гребля (Мартыночев) 2 дорожки нояб.-дек.	<b>СШОР ВВС</b> окт-дек 2 дорожки	СШОР НГ биатлон (Фомин) 2 дорожки окт-нояб		ИНФОТЕХ СТРОЙ 4 дорожки + сауна (окт-дек) 18:00-20:00
		СШОР НГ парус (Смирнов) окт-дек	Дробашевский	СШОР НГ парус (Смирнов) окт-дек	Дробашевский		
	Дробашевский		Дробашевский		Дробашевский		



Время/день	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
18.30-19.30	СШОР ВВС окт-дек 2 дорожки	СШОР ВВС окт-дек 2 дорожки	аквааэробика	СШОР ВВС окт-дек 2 дорожки		СШОР НГ коньки (Семериков М.В.) 2 дорожки (окт-дек)	ИНФОТЕХ СТРОЙ 4 дорожки + сауна (окт-дек) 18:00-20:00	
			аквааэробика					
			Дробашевский					
19.15-20.15	СШОР ВВС 2 дорожки (окт-дек)	Центр стандартизации (+сауна)		Кунаева 2 дорожки + сауна 19:15-21:15				
20.00-21.00				Кунаева 2 дорожки + сауна 19:15-21:15		Бескровный 4 дорожки +сауна (с ноября) 19:15-21:15		
20.45-21.45								