



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ОГАУ «ФК «Сахалин»

С.А.ДЕГТЯРЕВА
01 января 2016 года

РАСПИСАНИЕ

тренировочных занятий групп этапа начальной подготовки и спортивной специализации (ТЭ)
отделения художественной гимнастики ОГАУ «ФК «Сахалин»
на 2016 тренировочный год (с 01.01.2016 г.)

Е.Г. Шипицына – тренер-преподаватель, без категории, **Н.В. Козлова** – хореограф, без категории

ГРУППЫ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
ЭНП 1 года (Нагрузка 6 час./нед.)	17.30-19.00 ГБУСО «Волейбольный центр «Сахалин»	ВЫХОДНОЙ	18.00-19.30 ГБУСО «Волейбольный центр «Сахалин»	ВЫХОДНОЙ	14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ
ЭНП 2 года (Нагрузка 9 час./нед.)	1 см. 8.00-9.30 9.45-10.30 (теория) ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ
	2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»		2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-15.30 15.45-16.30 (теория) ТРЦ «Сити Молл»		
ЭНП 3 года (Нагрузка 9 час./нед.)	1 см. 8.00-9.30 9.45-10.30 (теория) ТРЦ «Сити Молл»		1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-9.30 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ

		2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-15.30 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-15.30 15.45-16.30 (теория) ТРЦ «Сити Молл»		
ТЭ 2 года (Нагрузка 14 час./нед.)	15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-16.30 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ

О.В. Лукина – тренер-преподаватель, Высшая категория, **С.В. Ершова** – хореограф, без категории

ГРУППЫ	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>воскресенье</i>
ТЭ 1 года (Нагрузка 12 час./нед.)	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ
	2 см. 14.00-16.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-16.15 ТРЦ «Сити Молл»	ВЫХОДНОЙ	2 см. 14.00-16.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 14.00-16.15 ТРЦ «Сити Молл»		
ТЭ 4 года (Нагрузка 18 час./нед.)	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	14.45-17.00 ГБУСО «Волейбольный центр «Сахалин»	ВЫХОДНОЙ
	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»		
ТЭ 5 года (Нагрузка 20 час./нед.)	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	1 см. 8.00-10.15 ТРЦ «Сити Молл»	14.45-17.00 ГБУСО «Волейбольный центр «Сахалин»	12.00-14.30 Восстановительные мероприятия
	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	2 см. 15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»		

ЭССМ (нагрузка 24 час./нед.)	15.00-18.00 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-18.00 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-18.00 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-18.00 ТРЦ «Сити Молл»	15.00-17.15 ТРЦ «Сити Молл»	14.45-17.00 ГБУСО «Волейбольный центр «Сахалин»	12.00-14.30 Восстановительные мероприятия
--	--	--	--	--	--	---	---

С.В. Ершова – тренер-преподаватель, хореограф, без категории

ГРУППЫ	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>воскресенье</i>
ЭНП 1 года (Нагрузка 6 час./нед.)	ВЫХОДНОЙ	18.00-19.30 Зал хореографии гостиница «Спортивная»	ВЫХОДНОЙ	18.00-19.30 Зал хореографии гостиница «Спортивная»	ВЫХОДНОЙ	12.00-13.30 Зал хореографии гостиница «Спортивная»	ВЫХОДНОЙ

Руководитель ОХГ ОГАУ «ФК «Сахалин»



Н.А. Лукашева