

Расписание занятий инструкторов

ГБУ СОК «Байконур с группами на 2023 год

Инструктор по футболу Сагимбаев К.К.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	15.00-16.15
2	Вторник	09.00-10.00 15.00-16.15
3	Среда	09.00-10.15 15.00-16.15
4	Четверг	09.00-10.15 15.00-16.15
5	Пятница	09.00-10.30 15.00-16.15
6	Суббота	Выходной
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по самбо Жорыкбаев С.А.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	15.00-16.30 18.30-20.00 20.00-21.30
2	Вторник	09.00-10.30 16.30-18.00
3	Среда	15.00-16.30 20.00-21.30
4	Четверг	09.00-10.30 16.30-18.00
5	Пятница	09.00-10.30 15.00-16.30 20.00-21.30
6	Суббота	Выходной
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по футболу Байшораев К.Б.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	19.00-22.00
2	Вторник	19.00-22.00
3	Среда	19.00-22.00
4	Четверг	19.00-22.00
5	Пятница	19.00-22.00
6	Суббота	17.00-22.00
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по тхэквондо Тоганов Н.М.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	19.30-21.00
2	Вторник	19.30-21.00
3	Среда	19.30-21.00
4	Четверг	19.00-20.00 20.00-21.45
5	Пятница	19.30-21.00
6	Суббота	19.30-21.00
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по настольному теннису Кенесариев А.К.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	15.00-22.00
2	Вторник	15.00-19.00
3	Среда	15.00-19.00
4	Четверг	15.00-19.00
5	Пятница	15.00-19.00
6	Суббота	10.00-15.00
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по настольному теннису Туртбаев А.С.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	18.45-21.45
2	Вторник	Выходной
3	Среда	18.45-21.45
4	Четверг	Выходной
5	Пятница	Выходной
6	Суббота	15.15-17.15 17.30-19.30
7	Воскресенье	10.00-12.00 12.30-14.30

Инструктор по стретчинг Сайкенова Д.Д.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	13.15-14.15 18.30-19.30
2	Вторник	08.30-17.00
3	Среда	13.15-14.15 18.30-19.30
4	Четверг	08:30-17:00
5	Пятница	13.15-14.15 18.30-19.30
6	Суббота	Выходной
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по тяжелой атлетике Есетов А.А.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	15.30-17.30 17.30-19.45
2	Вторник	09.00-10.30
3	Среда	15.30-17.30 17.30-19.45
4	Четверг	09.00-10.30 15.30-17.30 17.30-19.45
5	Пятница	15.30-17.30 17.30-19.45
6	Суббота	09.00-10.30 17.30-19.00
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по тяжелой атлетике Идрисов Ф.Б.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	17.00-19.30
2	Вторник	09.00-10.30 15.00-17.15 17.15-19.45
3	Среда	17.00-19.30

4	Четверг	09.00-10.30 15.00-17.15 17.15-19.45
5	Пятница	15.30-17.00 17.00-19.30
6	Суббота	09.00-10.30 15.45-17.15 17.15-19.45
7	Воскресенье	Выходной

Инструктор по тяжелой атлетике Абдикаликов Н.А.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	по графику работы тренажерного зала
2	Вторник	
3	Среда	
4	Четверг	
5	Пятница	выходной
6	Суббота	по графику работы тренажерного зала
7	Воскресенье	

Инструктор по тяжелой атлетике Асанов С.Б.

п/п	Дни недели	Время занятий
1	Понедельник	по графику работы тренажерного зала
2	Вторник	
3	Среда	
4	Четверг	
5	Пятница	
6	Суббота	
7	Воскресенье	выходной