



Предстоящие Учебно - тренировочные мероприятия и соревнования

06-07 марта	Межрегиональный УТС по кёкусинкай ката "Цветные пояса" под руководством АВ Бревнова 4 Дан (Минусинск) 
06-07 марта	Межрегиональный УТС по кёкусинкай ката "Белые пояса" под руководством РС Голубева 2 Дан (Минусинск) 
14 марта	Открытое татами (спаринги по кюкусинкай) мероприятие открытое для всех желающих 

Изменения в расписании

6 марта	тренировок не будет! Все участвуют в УТС
8 марта	тренировок не будет!
19 марта	тренировок не будет!

группа № 4

	урок	время	предмет	зал	тренер
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00			
	3	18.05 - 18.35	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	4	18.40 - 19.10	кихон	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	5	19.15 - 19.45	кихон кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
ВТОРНИК	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	работа на снарядах	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	3	18.05 - 18.35	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	ката	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	5	19.15 - 19.45			
ЧЕТВЕРГ	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	дзю кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	3	18.05 - 18.35	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	кобудо	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	5	19.15 - 19.45			
ПЯТНИЦА	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00			
	3	18.05 - 18.35	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	4	18.40 - 19.10	бункай	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	5	19.15 - 19.45	будо кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич

группа № 5

	урок	время	предмет	зал	тренер
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	кихон	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	3	18.05 - 18.35	кихон кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	5	19.15 - 19.45			
ВТОРНИК	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	ката	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	3	18.05 - 18.35	работа на снарядах	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	5	19.15 - 19.45			
ЧЕТВЕРГ	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	кобудо	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	3	18.05 - 18.35	дзю кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	5	19.15 - 19.45			
ПЯТНИЦА	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	бункай	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	3	18.05 - 18.35	будо кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	4	18.40 - 19.10	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	5	19.15 - 19.45			

группа № 6

	урок	время	предмет	зал	тренер
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	3	18.05 - 18.35	кихон	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	4	18.40 - 19.10	кихон кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	5	19.15 - 19.45			
ВТОРНИК	1	16.50 - 17.20	работа на снарядах	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	2	17.30 - 18.00	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	3	18.05 - 18.35	ката	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	4	18.40 - 19.10			
	5	19.15 - 19.45			
ЧЕТВЕРГ	1	16.50 - 17.20	дзю кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	2	17.30 - 18.00	функциональный тренинг	№2	Евгений Сергеевич
	3	18.05 - 18.35	кобудо	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	4	18.40 - 19.10			
	5	19.15 - 19.45			
ПЯТНИЦА	1	16.50 - 17.20			
	2	17.30 - 18.00	растяжка \ координация	№2	Алина Александровна
	3	18.05 - 18.35	бункай	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
	4	18.40 - 19.10	будо кумитэ	№1	Сэмпай Роман Сергеевич
	5	19.15 - 19.45			

группа № 7

	время	предмет	зал	тренер
ПН	20.00 - 21.15	кёкусинкай	№ 1	Сенсей Александр Владимирович
ЧЕТВЕРГ	20.00 - 21.15	кёкусинкай	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович

СПОРТ СТАРТ

	время	предмет	зал	тренер
ВТОРНИК	19.00 - 19.45	основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна
ЧЕТВЕРГ	19.00 - 19.45	основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна

СПОРТ ЧАС

	время	предмет	зал	тренер
ВТОРНИК	19.00 - 19.45	тай бо\фитнес\каратэ	№ 2	Светлана Евгеньевна
ЧЕТВЕРГ	19.00 - 19.45	тай бо\фитнес\каратэ	№ 2	Светлана Евгеньевна

БУДО ШИРА

	время	предмет	зал	тренер
СУББОТА	12.00-13.20	тренировка 1		
	13.30-14.30	тренировка 2		
	16.00-17.30	тренировка 3		

БУДО АБАКАН

	время	предмет	зал	тренер
ВТ	19.30 - 20.30	киокусинкай кумитэ	сп.зал	Сэмпай Роман Сергеевич
ЧТ	19.30 - 20.30	киокусинкай ката	сп.зал	Сэмпай Роман Сергеевич
СБ	18.00 - 20.30	киокусинкай ката	сп.зал	Сенсей Александр Владимирович
20.30-21.00 - специальная подготовка, назначается инструктором при подготовке к аттестации или соревнованиям.				

БУДО ЮЖНЫЙ

	время	предмет	зал	тренер
ПН	19.00 - 20.00	киокусинкай Горького 106а	буковский зал	Евгений Сергеевич
СР	19.00 - 20.00	киокусинкай Горького 106а	буковский зал	Евгений Сергеевич
ПТ	19.10 - 20.00	киокусинкай Горького 106а	№ 2	Евгений Сергеевич

СБОРНАЯ КОМАНДА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

	время	предмет	зал	тренер
ПН	16.30 - 17.30	киокусинкай кумитэ	№ 1	Сенсей Александр Владимирович
ВТ	16.30 - 17.30	киокусинкай ката	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
ЧТ	16.30 - 17.30	киокусинкай ката	Додзэ	Сенсей Александр Владимирович
ПТ	20.00 - 21.00	киокусинкай кумитэ	№ 1	Сенсей Александр Владимирович

Предстоящие Учебно - тренировочные мероприятия и соревнования

Изменения в расписании