

**Расписание  
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»  
в рамках выполнения государственного задания  
с 01 декабря 2016 г.**

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
<b>ССОК «Новое поколение «Вешняки»</b>										
1.	Атлетическая гимнастика Коваленко А.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
2.					10.30- 12.00		10.30- 12.00			
3.					12.00- 13.30		12.00- 13.30			
4.					15.30- 17.00		15.30- 17.00			
5.		ФССП 14 – 56 лет			18.00- 19.00		18.00- 19.00			18.00- 19.00
6.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
7.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
8.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
9.		УСЗН Взрослые		15.30- 17.00		15.30- 17.00				
10.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые		08.30- 10.00		08.30- 10.00				
11.				10.00- 11.30		10.00- 11.30				
12.				11.30- 13.00		11.30- 13.00				
13.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			
14.					13.00- 14.00		13.00- 14.00			
15.	ОФП Акиньшин В.Т.	10-16 лет ГБОУ Гимназия №402	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б	09.00- 10.00		09.00- 10.00		09.00- 10.00		
16.						10.00- 11.00		10.00- 11.00		

17.								12.00-13.00			
18.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОВЗ ПНИ №26		12.00-13.00		12.00-13.00					
19.	Скандинавская ходьба Жуков А.Г.	Взрослые		12.00-13.00		12.00-13.00		12.00-13.00			
20.				13.00-14.30		13.00-14.30		13.00-14.30			
21.	ОФП Бубенцов В.И.	55 лет и старше	на базе ДЮСШ №55 ул. Сахалинская, д.5	10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00			
22.				11.00-12.30		11.00-12.30		11.00-12.30			
23.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.30-10.00		08.30-10.00					
24.					08.30-10.00		08.30-10.00				
25.					11.30-13.00		11.30-13.00				
26.					11.30-13.00		11.30-13.00				
27.					10.00-11.30		10.00-11.30				
28.					10.00-11.30		10.00-11.30				
29.					13.00-14.30		13.00-14.30				
30.					14.30-15.30		14.30-15.30				
31.				Оздоровительное плавание Пронина С.В.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00-08.45		08.00-08.45		
32.	08.45-09.30		08.45-09.30								
33.	09.30-10.15		09.30-10.15								
34.	10.15-11.00		10.15-11.00								
35.	11.00-11.45		11.00-11.45								
36.	11.45-12.30		11.45-12.30								

37.				12.30-13.15		12.30-13.15					
38.		От 7 лет и взрослые ГНК						08.45-09.30			
39.		7-17 лет (ББ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30			
40.		Взрослые «Посейдон»		07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00			
41.	Оздоровительное плавание Нестерова А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00-08.45		08.00-08.45					
42.				08.45-09.30		08.45-09.30					
43.				10.15-11.00		10.15-11.00					
44.				11.00-11.45		11.00-11.45					
45.				11.45-12.30		11.45-12.30					
46.				12.30-13.15		12.30-13.15					
47.		7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
48.		ФССП от 14 лет и Взрослые					20.45-21.30		10.15-11.00		
49.		Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45		
50.		Оздоровительное плавание Науекайтене Л.Н.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.00-08.45		08.00-08.45		
51.			08.45-09.30				08.45-09.30				
52.			09.30-10.15				09.30-10.15				
53.			10.15-11.00				10.15-11.00				
54.			11.00-11.45				11.00-11.45				
55.			12.30-13.15				12.30-13.15				
56.			11.45-12.30				11.45-12.30				
57.	Взрослые Ветераны					07.15-08.00		07.15-08.00			

		«Посейдон»									
58.		7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
59.		ФССП от 14 лет и Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45				
60.	Оздоровительное плавание Леонова И.О.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.00-08.45		08.00-08.45				
61.					08.45-09.30		08.45-09.30				
62.					09.30-10.15		09.30-10.15				
63.					10.15-11.00		10.15-11.00				
64.					11.00-11.45		11.00-11.45				
65.					12.30-13.15		12.30-13.15				
66.					20.45-21.30		20.45-21.30				
67.				7-17 лет (МБ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
68.				Взрослые с ОВЗ ПНИ №26		11.45-12.30		11.45-12.30			
69.				Оздоровительное плавание Глухова В.В.	От 7 лет с ОВЗ и Взрослые «Мама+ребенок»	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126					
70.									14.45-15.30		
71.	ФССП от 14 лет и Взрослые								11.45-12.30		
72.	7-17 лет с ОВЗ Интернат №31								12.30-13.15		
73.	Взрослые Управа района Вешняки								15.30-16.15		
74.									16.15-17.00		
75.	Малый Бассейн Лица с ОВЗ, «Мама+ребенок»								09.00-09.45		
76.									09.45-10.30		

77.		От 7 лет и взрослые ГНК								11.00- 11.45	
78.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00- 10.00		09.00- 10.00				
79.					10.00- 11.00		10.00- 11.00				
80.					11.00- 12.00		11.00- 12.00				
81.				10-16 лет Гимназия №402		12.00- 13.00		12.00- 13.00			
82.				взрослые		13.00- 14.00		13.00- 14.00			
83.				Взрослые		14.00- 15.00		14.00- 15.00			
<b>ФОК «Акулово»</b>											
84.	Настольный теннис Кромин А.Н.	7-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00		14.00- 15.00		13.00- 14.00		
85.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		14.00- 15.00		
86.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		15.00- 16.00		
87.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00		16.00- 18.00		
88.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.30- 12.30		10.00- 11.00				
89.					12.30- 13.30						
90.							11.00- 12.00				
91.										10.00- 11.30	
92.										17.00- 18.00	
93.										18.00- 19.00	
94.		14 лет и старше					11.30- 13.00				
95.	Аэробика (Стэп-аэробика)	8-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово»,		14.00- 15.00	10.00- 11.30			09.00- 10.00		
96.									10.00-		

	Спиридонова О.Ю.		поселок Акулово, д.27						11.00			
97.					15.00-16.00	11.30-13.00			11.00-12.00			
98.									12.00-13.00			
99.	ОФП с элементами бокса  Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30-12.30				10.00-11.00				
100.						11.00-12.00		11.00-12.30				
101.						12.30-14.00		12.00-13.30				
102.				8-12 лет			10.00-11.30	09.30-11.00		08.30-10.00		
103.				10-17 лет			16.00-17.00	16.00-17.00		16.00-17.00		
104.							17.00-18.00	17.00-18.00		17.00-18.00		
105.				Каратэ / ОФП  Гришанов В.И.	8-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		08.30-10.00		08.30-10.00		
106.			15.00-16.30					15.00-16.30			12.00-13.00	
107.	10-14 лет						16.30-18.00		16.30-18.00			14.00-15.00
108.	7-9 лет							16.00-17.00				13.00-14.30
109.								17.00-18.00				
110.	Взрослые МВД						08.00-09.00					
111.								10.00-11.00				
112.						15.00-16.00						
113.	ОФП/Мини-футбол  Червяков С.Ю.	6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	18.00-19.30			13.00-15.00			
114.		6-9 лет	поселок Акулово, д.43а	16.00-17.00		19.30-21.00			15.00-17.00			
115.		10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448		18.00-20.00			16.00-17.00	17.30-19.00			
116.		10-13 лет			17.00-18.30		16.00-18.00	15.30-17.00	17.00-18.30			

117.		От 13 лет и взрослые	поселок Акулово, д.43а		20.00-22.00		17.00-18.30	19.00-20.30			
118.		15-17 лет		19.00-20.30			19.00-20.30		19.00-21.00		
119.		Взрослые		20.30-22.00			20.30-22.00	20.30-22.00			
120.	ОФП	13-14 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		16.00-17.00			15.00-16.30	13.00-15.00		
121.	Шкиотов А.Ю.	15-17 лет			17.00-18.00			16.30-18.00	15.00-17.00		
122.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет			16.00-17.00			15.00-16.30	13.00-15.00		
123.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет			17.00-18.00			16.30-18.00	15.00-17.00		
<b>ФОК «Атлант-Гольяново»</b>											
124.	ОФП/Мини-футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00			
125.	Бубнов А.В.	8-10 лет			14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		
126.		11-12 лет					15.00-16.30		15.00-16.30	10.00-11.30	
127.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые			11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
128.	Спортивный туризм	10-16 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		19.00-21.00			19.00-21.00			
129.	Кашепов М.В.	от 17 лет и старше				19.00-21.00			19.00-21.00		
130.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		12.00-13.00			12.00-13.00			
131.	ОФП/Спортивные	Взрослые				14.00-15.00			14.00-15.00		
132.	(бальные) танцы	4-6 лет				11.00-12.00			11.00-12.00		
133.	Конобевцев А.В.						13.00-14.00			13.00-14.00	
134.		7-12 лет			15.00-16.00			15.00-16.00			
135.	ОФП	Взрослые	ЗАО «МНИТИ-Сертифика»	09.00-			09.00-	09.00-			

	Производственная гимнастика		ул. Уральская, 21	10.00		10.00		10.00			
136.	Конобевцев А.В.				09.00-10.00		09.00-10.00				
137.			НПП «Геофизика-Космос», ул.Иркутская, д.11, корп.1	07.30-08.30		07.30-08.30		07.30-08.30			
138.					07.30-08.30		07.30-08.30				
139.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а					15.00-17.00			
140.	Крайних Д.К.	пенсионеры							12.00-14.00		
141.	Оздоровительная гимн-ка	пенсионеры							10.00-12.00		
142.	Атлетическая гимнастика	пенсионеры			12.00-14.00		12.00-14.00			12.00-14.00	
143.	Москаленко В.П.	От 14 лет и взрослые			15.00-17.00					15.00-17.00	
144.	Оздоровительная гимн-ка	пенсионеры			10.00-12.00		10.00-12.00			10.00-12.00	
145.	Скалолазание	10 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.00-17.00			15.00-17.00				
146.					15.00-17.00				15.00-17.00		
147.				Поливко В.Н.	17.00-19.00			17.00-19.00			
148.					17.00-19.00				17.00-19.00		
149.	Атлетическая гимнастика	14 -30 лет		15.00-17.00		15.00-17.00				15.00-17.00	
150.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		12.00-14.00		12.00-14.00				12.00-14.00	
151.	Оздоровительная гимн-ка	пенсионеры		10.00-12.00		10.00-12.00				10.00-12.00	
152.	Скандинавская ходьба	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				12.00-13.00				
153.	ОФП (Мама+малыш)	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС		10.00-11.00			09.00-10.00			



	Содатенкова М.В.		«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а								
154.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				10.00-11.00		
155.	ОФП Производственная гимнастика Содатенкова М.В.	Взрослые	ЗАО «МНИТИ-Сертифика» ул. Уральская, 21	13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00			
156.					13.00-14.00		13.00-14.00				
157.				НПП «Геофизика-Космос», ул. Иркутская, д.11, корп.1		14.30-15.30		14.30-15.30			
158.					14.30-15.30		14.30-15.30		14.30-15.30		
159.	ОФП (Цигун) Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	09.00-10.00		09.00-10.00					
160.							10.00-11.00			09.00-10.00	
161.					11.00-12.00		14.00-15.00				
162.	ОФП Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00-10.00		09.00-10.00				
163.						11.00-12.00			10.00-11.00		
164.					10.00-11.00		13.00-14.00				
165.	Футбол Шмыков Н.А.	13-15 лет		15.00-16.30					11.30-13.00		
166.	ОФП с элементами (восточных) танцев Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00			11.00-12.00				
167.					14.00-15.00			12.00-13.00		15.00-16.00	
168.								13.00-14.00		13.00-14.00	
169.	ОФП (Гимнастика для души и тела) Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	12.00-13.00					12.00-13.00		
170.								10.00-11.00		11.00-12.00	
171.									14.00-15.00		14.00-15.00
172.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»			15.00-17.00			10.00-12.00		

173.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше	ул. Уральская, 19а			17.00- 19.00	17.00- 19.00		12.00- 14.00		
174.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				19.00- 20.30		14.00- 15.30		
175.	Бадминтон + н/теннис (Ракетлон) Юрков А.Г.	8-17 лет, Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00- 11.00		09.00- 11.00	09.00- 11.00			
176.					11.00- 13.00	09.00- 11.00	11.00- 13.00				
177.				Настольный теннис Юрков А.Г.			11.00- 13.00		11.00- 13.00		
<b>ФОК «Касатка»</b>											
178.	Плавание Звезинцева Ю.Н.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00- 08.45		08.00- 08.45					
179.				08.45- 09.30		8.45- 09.30					
180.				09.30- 10.15				09.30- 10.15			
181.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30- 10.15		10.15- 11.00			
182.		Взрослые ТЦСО			10.15- 11.00		10.15- 11.00				
183.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00- 11.45		11.00- 11.45			
184.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			11.00- 11.45			08.45- 09.30			
185.		7-14 лет СОШ №922			11.45- 12.30		11.45- 12.30		11.45- 12.30		
186.		7-14 лет				14.00- 14.45		14.45- 15.30			
187.				14.45- 15.30		14.45- 15.30					
188.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»		ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	14.00- 14.45				14.00- 14.45		
189.		Взрослые Управа						07.15- 08.00			
190.		Взрослые			20.45- 21.30		20.45- 21.30				
191.		Плавание		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС	07.15- 08.00		07.15- 08.00			

192.	Горностаев А.М.	7-14 лет Лицей №1502	«Касатка» ул. Молостовых, 10а			11.45- 12.30		11.45- 12.30		
193.				11.45- 12.30				10.15- 11.00		
194.				08.45- 09.30						
195.				11.00- 11.45						
196.				14.45- 15.30						
197.						08.45- 09.30				
198.						11.00- 11.45				
199.						14.45- 15.30				
200.								08.45- 09.30		
201.								11.00- 11.45		
202.				Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ	09.30- 10.15		09.30- 10.15			
203.					14.00- 14.45		14.00- 14.45			
204.					15.30- 16.15				15.30- 16.15	
205.					10.15- 11.00		10.15- 11.00			
206.					Плавание Пономарев Г.В.	Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15- 08.00	
207.				07.15- 08.00					10.15- 11.00	
208.			14.00- 14.45					14.00- 14.45		
209.			08.45- 09.30							
210.			11.00- 11.45							
211.			14.45- 15.30							
212.								08.45- 09.30		

213.							11.00-11.45			
214.							14.45-15.30			
215.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			10.15-11.00		10.15-11.00			
216.					09.30-10.15		09.30-10.15			
217.						11.45-12.30		11.45-12.30		
218.		Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45			
219.										14.00-15.30
220.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		09.30-11.45		09.30-11.45			
221.		7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45	
222.		Взрослые			20.45-21.30				11.45-12.30	
223.		Взрослые, в т.ч.			08.00-08.45		08.00-08.45			
224.		Лица с ОВЗ			08.45-09.30		08.45-09.30			
225.		7-14 лет СОШ №922			11.45-12.30		11.45-12.30			
226.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
227.					14.45-15.30		14.45-15.30			
228.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
229.		Плавание Лагутина Е.Ю. .		7-14 лет Лицей №1502	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.45-09.30		08.45-09.30		08.45-09.30
230.	11.00-11.45					11.00-11.45		11.00-11.45		
231.	14.45-15.30					14.45-15.30		14.45-15.30		
232.			08.45-09.30				08.45-09.30			
233.			11.00-11.45				11.00-11.45			

234.					14.45-15.30		14.45-15.30			
<b>ФОК «Атлант-Косино»</b>										
235.	Футбол Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Управа	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			19.00-21.00				
236.		Взрослые УВД						19.00-21.00		
237.		Взрослые Храм							09.00-10.30	
238.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			10.00-12.00	10.00-12.00				10.00-12.00
239.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые								16.00-18.00
240.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			12.00-14.00	12.00-14.00				12.00-14.00
241.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а				10.00-12.00		10.00-12.00	
242.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и старше		16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		
243.	Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а				12.00-14.00		12.00-14.00	
244.	ОФП Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		10.00-12.00				10.00-12.00		
245.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые			16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	
246.	Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		12.00-14.00				12.00-14.00		
247.	Аэробика «Бодитрансформинг» Алимов Р.Р.	Взрослые			15.00-16.00		15.00-16.00			
248.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»	09.30-11.00		09.30-11.00				
249.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30				

250.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые	ул. Б. Косинская, 5а	11.00-12.00		11.00-12.00				
251.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые		13.30-15.00		13.30-15.00				
252.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
253.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00			
254.	Волейбол Букин Г.П.	От 14 лет и взрослые		17.30-19.00		17.30-19.00				
255.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	14.30-16.00		14.30-16.00	14.30-16.00			
256.		12 лет и взрослые		16.00-17.30		16.00-17.30	16.00-17.30			
257.		Пенсионеры, Взрослые Управа			10.00-11.30		10.00-11.30			
258.					11.30-13.00		11.30-13.00			
259.	ОФП (гимнастика для позвоночника)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00-12.00			11.00-12.00		
260.	Черноок Е.А.				13.00-14.00			13.00-14.00		
261.	ОФП (Цигун)				12.00-13.00			12.00-13.00		
262.	Черноок Е.А.				14.00-15.00			14.00-15.00		
263.	ОФП/футбол	6-8 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00			
264.	Коротаев И.В.	12-15 лет			16.00-17.30		16.00-17.30			
265.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00			
266.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а				11.00-12.00		18.00-19.00	
267.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.							10.00-11.00		17.00-18.00

268.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электrozавод», ул.Электrozаводская, д.21	13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00		
269.	Никишина С.В.				13.00-14.00		13.00-14.00			
270.	ОФП	взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.00-14.00		13.00-14.00			
271.	Решинская Н.М.				14.00-15.00		14.00-15.00			
272.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы  Спирин М.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00		16.00-17.00				
273.				17.00-18.00		17.00-18.00				
274.		7-12 лет		15.00-16.00		15.00-16.00				
275.		Взрослые, пенсионеры			10.00-11.00		13.00-14.00			
276.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00				09.30-11.00		
277.	ОФП Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ		11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00			
278.		Взрослые			09.00-10.00		12.00-13.00			
279.	Спирин М.В.	6-10 лет	СРЦ ул. Муромская, д.1-1			13.30-15.00		13.30-15.00		
280.	Спортивные (бальные) танцы	7-10 лет			16.00-17.30		16.00-17.30			
281.	Спирин М.В.	11-14 лет			17.30-19.00		17.30-19.00			
282.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электrozавод», ул.Электrozаводская, д.21	08.00-09.00		08.00-09.00		08.00-09.00		
283.	Спирин М.В.				07.30-08.30		07.30-08.30			
284.	ОФП с элементами Айкидо	4-9 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00				15.30-16.30		
285.				15.00-16.00		15.30-16.30				
286.	Труфанова С.А.	8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00		11.00-12.00	

287.		11-14 лет			16.30-18.00		16.30-18.00	12.00-13.00		
288.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-14 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»  ул. Б. Косинская, 5а		14.30-15.30		14.30-15.30			
289.		9-10 лет с ОВЗ		13.00-14.00			13.30-14.30			
290.		11-13 лет с ОВЗ		14.00-15.00		14.30-15.30		14.30-15.30		
291.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				
292.	ОФП Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Труфанова С.А.	от 6 лет и взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00				
<b>ФОК «Альбатрос»</b>										
293.	Оздоровительное плавание Тырин В.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
294.				12.30-13.15		12.30-13.15		12.30-13.15		
295.		от 7 лет и взрослые Управа Косино-Ухтомское		20.45-21.30		20.45-21.30				
296.				20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00		
297.		От 7 лет и Взрослые ЦСПСиД	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а	14.45-15.30						
298.		(многодетные)				14.45-15.30				
299.		От 7 лет РОО «Косин- ский морской клуб»		15.30-16.15		15.30-16.15				
300.		Взрослые ГБУЗ №66				07.15-08.00		11.45-12.30		
		Взрослые РСВ Афганистана		07.15-08.00				14.45-15.30		
		От 7 лет СОШ №2036		11.00-11.45						
303.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и взрослые ЦСПСиД (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»		15.30-16.15					
304.					15.30-16.15					



305.	Салманов А.В.	Взрослые ЛМУ МО «ВОГ»	ул. Лухмановская, 19а						10.15- 11.00			
306.		Взрослые					08.00- 08.45		07.15- 08.00			
307.						08.00- 08.45		08.00- 08.45				
308.						09.30- 10.15	09.30- 10.15		09.30- 10.15			
309.						10.15- 11.00			10.15- 11.00	11.00- 11.45		
310.							11.45- 12.30		11.00- 11.45			
311.						11.45- 12.30			11.45- 12.30			
312.				от 7 лет и взрослые			21.30- 22.15		20.45- 21.30	20.00- 20.45		
313.		от 7 лет и взрослые ГНК				08.45- 09.30			15.30- 16.15			
314.		От 7 лет (Морской клуб)						15.30- 16.15	09.30- 10.15			
315.		Оздоровительное плавание  Дудин О.В.		Взрослые	ФОК ЦФКИС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а	10.15- 11.00		10.15- 11.00				10.15- 11.00
316.	11.00- 11.45					11.00- 11.45					11.00- 11.45	
317.	14.45- 15.30										14.45- 15.30	
318.	11.45- 12.30					07.15- 08.00						
319.	12.30- 13.15					12.30- 13.15						
320.	от 7 лет и взрослые					20.45- 21.30		20.45- 21.30				
321.	От 7 лет РОО «Семейный очаг»											11.45- 12.30
322.	От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб					15.30- 16.15						08.45- 09.30
323.					15.30- 16.15				09.30- 10.15			
324.	Оздоровительное	от 7 лет и Взрослые ГНК	ФОК ЦФКИС	08.45- 09.30				08.45- 09.30				

325.	плавание Стукалова А.А.	Взрослые	«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.00-08.45			08.00-08.45			
326.				09.30-10.15			09.30-10.15			
327.				07.15-08.00			10.15-11.00			
328.							11.00-11.45			12.30-13.15
329.							11.45-12.30	12.30-13.15		20.00-20.45
330.				7-17 лет			14.00-14.45			
331.				От 7 лет и взрослые ЦСПСид			15.30-16.15			
332.								15.30-16.15		
333.					15.30-16.15					
334.				От 7 лет и взрослые ФСПП				20.45-21.30		11.45-12.30
335.				От 14 лет и взрослые ветераны Афганистана				07.15-08.00		14.00-14.45
336.				Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»						09.30-10.15
337.	ОФП с элементами танцев	8 – 11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				14.30-15.15		09.00-10.30	
338.		12 -16 лет					15.15-16.00		10.30-12.00	
339.	Соколова О.В.	Взрослые			08.30-10.00		08.30-10.00	08.30-10.00		
340.					10.00-11.30		10.00-11.30	10.00-11.30		
341.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые			11.30-13.00		11.30-13.00	11.00-13.00		
342.	Бирук И.М.	3-7 лет			13.00-14.30		13.00-14.30	13.00-14.30		
343.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые		ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30					16.00-17.00
344.					Акбутаев Т.	10.30-12.00				

ФОК «Гелиос»										
345.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-17.00		15.30-17.00		10.00-11.30	
346.	Запруднов Е.С.	7-12 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		11.30-13.00	
347.	ОФП с элементами футбола	3 года и старше			14.00-15.30		14.00-15.30		09.00-10.30	
348.	Агрелкин И.А.	5 лет и старше			15.30-17.00		15.30-17.00		10.30-12.00	
349.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-7 лет			13.30-14.30		13.30-14.30	15.30-16.30		
350.					14.30-15.30		14.30-15.30	16.30-17.30		
351.		Круглова Я.И.		5-10 лет		15.30-17.00		15.30-17.00		
352.	ОФП с элементами бокса Юсипов М.В	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30		
353.					10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	
354.					12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30	
355.					13.30-15.00		13.30-15.00		13.30-15.00	
356.		6-9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
357.		10-16 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30	
358.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.00	
359.					10.30-12.00		10.30-12.00		16.00-17.30	
360.					13.30-15.00		13.30-15.00			
361.	ОФП с элементами бокса Соловьев П.П.	5-8 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		11.30-12.30	
362.		8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		10.00-11.30	
363.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30		17.30-19.00	

364.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	1,5-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30		09.00-10.30					
365.								09.00-10.30		09.30-11.00	
366.						10.30-11.30		10.30-11.30			
367.									10.30-11.30		11.00-12.00
368.							16.00-17.00			16.00-17.00	
369.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30		11.30-12.30		11.30-12.30			
370.		Взрослые		12.30-13.30		12.30-13.30		12.30-13.30			
371.		9-13 лет ЦПСид		14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00			
372.		РОО «Косинский морской клуб»		7-16 лет	15.00-16.00		15.00-16.00				
373.							15.00-16.00		16.00-17.30		
374.		3-6 лет			17.30-18.30		17.30-18.30				
375.								17.30-18.30		12.00-13.00	
376.		9-13 лет ЦССВ Россолимо								14.00-15.00	
377.										15.00-16.00	
378.		ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			09.30-11.00		09.30-11.00	
379.			09.30-11.00				09.30-11.00				
380.						11.00-12.00		11.00-12.00			
381.	ОФП с элементами Пилатаса Осинцева А.В.				11.00-12.00		11.00-12.00				
<b>ФОК «Олимпия»</b>											
382.	Оздоровительное	Взрослые, в т.ч. лица	ФОК ЦФКиС	08.00-08.45					10.15-11.00		

383.	плавание Аникина И.Н.	с ОВЗ	«Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.45-09.30					11.00-11.45		
384.				09.30-10.15					11.45-12.30		
385.				10.15-11.00					14.00-14.45		
386.				11.00-11.45					14.45-15.30		
387.				11.45-12.30					15.30-16.15		
388.				14.00-14.45					16.15-17.00		
389.				7 – 14 лет	14.45-15.30		14.45-15.30				
390.					16.15-17.00		16.15-17.00				
391.				Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30	
392.		17.00-17.45					17.00-17.45				
393.		08.00-08.45					08.00-08.45				
394.		08.45-09.30					08.45-09.30				
395.		09.30-10.15					09.30-10.15				
396.		10.15-11.00					10.15-11.00				
397.		11.00-11.45					11.00-11.45				
398.		11.45-12.30					11.45-12.30				
399.		14.00-14.45					14.00-14.45				
400.	Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45				10.15-11.00	
401.						08.45-09.30				11.00-11.45	
402.						09.30-10.15				11.45-12.30	

403.						10.15-11.00				14.00-14.45
404.						11.00-11.45				14.45-15.30
405.						11.45-12.30				15.30-16.15
406.						14.00-14.45				16.15-17.00
407.						14.45-15.30				17.00-17.45
408.						16.15-17.00				17.45-18.30
409.	Оздоровительное плавание Курникова Т.С.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		08.00-08.45		08.00-08.45			
410.					08.45-09.30		08.45-09.30			
411.					09.30-10.15		09.30-10.15			
412.					10.15-11.00		10.15-11.00			
413.					11.00-11.45		11.00-11.45			
414.					11.45-12.30		11.45-12.30			
415.	Оздоровительное плавание Дубровин А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.00-08.45				08.00-08.45		
416.				08.45-09.30				08.45-09.30		
417.				9.30-10.15				9.30-10.15		
418.				10.15-11.00				10.15-11.00		
419.				11.00-11.45				11.00-11.45		
420.				11.45-12.30				11.45-12.30		
421.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
422.				10.00-11.00		10.00-11.00				

423.				11.00-12.00		11.00-12.00				
424.					09.00-10.00		09.00-10.00			
425.					10.00-11.00		10.00-11.00			
426.					11.00-12.00		11.00-12.00			
427.					13.00-14.00		13.00-14.00			
428.								09.00-10.00		10.00-11.00
429.								10.00-11.00		11.00-12.00
430.								11.00-12.00		12.00-13.00
<b>ФОК «Одиссей»</b>										
431.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
432.					08.00-09.00		08.00-09.00			
433.					09.00-10.00			09.00-10.00		
434.						09.00-10.00		08.00-09.00		
435.						08.00-09.00			10.00-11.00	
436.						10.00-11.00		10.00-11.00		
437.									11.00-13.00	
438.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
439.					12.00-13.00		12.00-13.00			
440.						11.00-12.00		11.00-12.00		
441.						12.00-13.00		13.00-14.00		
442.								11.00-12.00		09.00-10.00

443.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00			09.00-10.00			
444.					13.00-14.00		13.00-14.00			
445.					16.00-17.00		16.00-17.00			
446.					16.00-17.00		16.00-17.00			
447.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00					
448.						11.00-13.00				
449.						11.00-13.00				
450.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	15.00-16.00				15.00-16.00		
451.	Кошкин А.П.	8-14 лет				15.00-16.00	16.00-17.00			
452.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха		19.00-20.30					10.00-12.00	
453.	Волейбол	16 лет и старше							18.00-19.30	
454.	Вакарчук К.А.	16 лет и старше							19.30-21.00	
455.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
456.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00					
457.	Баскетбол Баркин А.А.	Взрослые					20.30-22.00			
458.	Флорбол Староверов В.М.	8-15 лет							16.00-18.00	17.00-19.00



**Секции ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»  
на территории Восточного административного округа города Москвы**

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1	Скандинавская ходьба	взрослые	Зона отдыха «Терлецкий парк» Ул. Metallургов, влад.60		15.00-16.30		15.00-16.30			12.30-14.00
2	Вакарчук К.А.				16.30-18.00		16.30-18.00			
3	Мини-футбол Георгиевский А.Ф.	10-11 лет	Межшкольный стадион Ул. Ткацкая, д.47	16.00-17.30		16.00-17.30		17.40-19.10		
4		11-12 лет		17.40-19.10		17.40-19.10			15.40-18.10	
5		13-14 лет			16.00-17.30		16.00-17.30		13.40-15.10	
6		15-17 лет			17.40-19.10		17.40-19.10		12.00-13.30	
7	Легкая атлетика Иванько А.М.	19-22 лет	Манеж им. Братьев Знаменских Ул.Стромынка, д.4		17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00	15.00-16.30	
8		22-52 лет			19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	16.30-18.00	
9		14-17 лет	Стадион «Авангард» шоссе Энтузиастов, д.33							14.00-15.00
10		16-18 лет								15.00-16.00
11		19-22 лет								16.00-17.00
12	22-52 лет								17.00-18.00	
13	Плавание	14-17 лет	ФОК «Касатка» Ул. Молостовых, д.10А стр.5							19.15-20.00
14	Иванько А.М	19-52 лет								20.00-20.45
15	Футбол	8-9 лет (ДЦП)	Академия по футболу «Спартак» им.Черенкова Ул.Олений вал, д.3, стр.1		17.00-18.30			17.00-18.30		
16	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00		
17	Флорбол	Гр.№1 8-12 лет	Спортивная площадка				15.00-16.30	15.00-16.30		11.00-12.15

18	Староверов В.М.	Гр.№2 12-14 лет	Измайловский бульвар, д.67, к.1				16.30- 18.00	16.30- 18.00		12.15- 13.30	
19		Гр.№3 14-16 лет					18.00- 19.30		11.00- 12.00		
20		Гр.№4 16 -17 лет						18.00- 19.30	12.00- 13.30		
21		Гр.№5 взрослые							13.30- 14.30	13.30- 14.30	
22	ОФП, бег, лыжные гонки  Титов И.А.	10-40 лет	Лыжный клуб  Измайловский проспект, д.77, к.2  ООПТ «Измайлово»		16.15- 17.30		16.15- 17.30		10.00- 11.30		
23		19-50 лет			17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00	
24		18-35 лет (бег)					19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00	
25		20-40 лет				19.00- 20.30					11.00- 12.00
26		19-50 лет				20.30- 22.00		20.30- 22.00		11.30- 13.00	

В расписании возможны изменения. По всем возникающим вопросам обращайтесь по телефону: (495) 306-36-45; (495) 306-44-24 (доб.109)