

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

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
ССОК «Новое поколение «Вешняки»										
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 эл-ми дыхательной гимнастики Решинская Н.М.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б			09.00- 10.00		09.00- 10.00		
11.	ОФП с элементами гимнастики Решинская Н.М.					10.00- 11.00		10.00- 11.00		
12.	ОФП с элементами аэробики Решинская Н.М.					11.00- 12.00		11.00- 12.00		
13.	ОФП с элементами стрейчинга Решинская Н.М.					12.00- 13.00		12.00- 13.00		

14.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.30-10.00		08.30-10.00			
15.					10.00-11.30		10.00-11.30			
16.					11.30-13.00		11.30-13.00			
17.						11.00-12.00		11.00-12.00		
18.						13.00-14.00		13.00-14.00		
19.	ОФП Акиньшин В.Т.	10-16 лет ГБОУ Гимназия №402	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	09.00-10.00		09.00-10.00		09.00-10.00		
20.						10.00-11.00		10.00-11.00		
21.								12.00-13.00		
22.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОВЗ ПНИ №26	на базе ДЮСШ №55 ул. Сахалинская, д.5	12.00-13.00		12.00-13.00				
23.	Скандинавская ходьба	Взрослые		12.00-13.00		12.00-13.00		12.00-13.00		
24.	Жуков А.Г.			13.00-14.30		13.00-14.30		13.00-14.30		
25.	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		
26.				11.00-12.30		11.00-12.30		11.00-12.30		
27.	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				
28.					08.30-10.00		08.30-10.00			
29.					11.30-13.00		11.30-13.00			
30.						11.30-13.00		11.30-13.00		
31.					10.00-11.30		10.00-11.30			
32.						10.00-11.30		10.00-11.30		
33.					13.00-14.30		13.00-14.30			

34.				14.30-15.30		14.30-15.30						
35.	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						
36.				08.45-09.30		08.45-09.30						
37.				09.30-10.15		09.30-10.15						
38.				10.15-11.00		10.15-11.00						
39.				11.00-11.45		11.00-11.45						
40.				11.45-12.30		11.45-12.30						
41.				12.30-13.15		12.30-13.15						
42.				От 7 лет и взрослые ГНК					08.45-09.30			
43.				7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
44.				Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00	
45.	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						
46.				08.45-09.30		08.45-09.30						
47.				10.15-11.00		10.15-11.00						
48.				11.00-11.45		11.00-11.45						
49.				11.45-12.30		11.45-12.30						
50.				12.30-13.15		12.30-13.15						
51.				7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
52.				ФССП от 14 лет и Взрослые					20.45-21.30		10.15-11.00	
53.				Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45	
54.				Оздоровительное	Взрослые,	ССОК ЦФКиС		08.00-08.45		08.00-08.45		

75.		7-17 лет с ОБЗ Интернат №31								12.30- 13.15
76.		Взрослые Управа района Вешняки								15.30- 16.15
77.										16.15- 17.00
78.		Малый Бассейн Лица с ОБЗ, «Мама+ребенок»								09.00- 09.45
79.										09.45- 10.30
80.		От 7 лет и взрослые ГНК								11.00- 11.45
81.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.00		09.00- 10.00			
82.					10.00- 11.00		10.00- 11.00			
83.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			
84.				10-16 лет Гимназия №402		12.00- 13.00		12.00- 13.00		
85.				взрослые		13.00- 14.00		13.00- 14.00		
86.				Взрослые		14.00- 15.00		14.00- 15.00		
87.	Прием нормативов ГТО плавание Глухова В.В.	От 7 лет и Взрослые								17.00- 18.30
ФОК «Акулово»										
88.	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
89.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00			14.00- 15.00
90.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00			15.00- 16.00
91.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00			16.00- 18.00
92.	Атлетическая	Взрослые	ФОК ЦФКиС		11.30- 12.30		10.00- 11.00			

93.	гимнастика Сирин А.А.	14 лет и старше	«Акулово», поселок Акулово, д.27		12.30- 13.30							
94.							11.00- 12.00					
95.											10.00- 11.30	
96.											17.00- 18.00	
97.											18.00- 19.00	
98.											11.30- 13.00	
99.	Аэробика (Стэп-аэробика) Спиридонова О.Ю.	8-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00	10.00- 11.30			09.00- 10.00			
100.									10.00- 11.00			
101.							15.00- 16.00	11.30- 13.00			11.00- 12.00	
102.											12.00- 13.00	
103.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30- 12.30					10.00- 11.00			
104.							11.00- 12.00			11.00- 12.30		
105.						12.30- 14.00		12.00- 13.30				
106.		8-12 лет			10.00- 11.30		09.30- 11.00			08.30- 10.00		
107.		10-17 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00			16.00- 17.00		
108.					17.00- 18.00		17.00- 18.00			17.00- 18.00		
109.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	8-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		08.30- 10.00		08.30- 10.00			11.00- 12.00		
110.					15.00- 16.30			15.00- 16.30			12.00- 13.00	
111.		10-14 лет			16.30- 18.00			16.30- 18.00			14.00- 15.00	
112.		7-9 лет					16.00- 17.00				13.00- 14.30	
113.								17.00- 18.00				

114.				08.00-09.00						
115.		Взрослые МВД			10.00-11.00					
116.						15.00-16.00				
117.		6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	18.00-19.30			13.00-15.00	
118.		6-9 лет	поселок Акулово, д.43а	16.00-17.00		19.30-21.00			15.00-17.00	
119.	ОФП/Мини-футбол	10-13 лет			18.00-20.00			16.00-17.00	17.30-19.00	
120.	Червяков С.Ю.	10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448	17.00-18.30		16.00-18.00	15.30-17.00	17.00-18.30		
121.		13-14 лет			20.00-22.00		17.00-18.30	19.00-20.30		
122.		15-17 лет		19.00-20.30			19.00-20.30		19.00-21.00	
123.		Взрослые		20.30-22.00			20.30-22.00	20.30-22.00		
124.	ОФП	13-14 лет			16.00-17.00			15.00-16.30	13.00-15.00	
125.	Шкиотов А.Ю.	15-17 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		17.00-18.00			16.30-18.00	15.00-17.00	
126.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет			16.00-17.00			15.00-16.30	13.00-15.00	
127.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет			17.00-18.00			16.30-18.00	15.00-17.00	
ФОК «Атлант-Гольяново»										
128.	ОФП/Мини-футбол	5-7 лет				13.00-14.00		13.00-14.00		
129.	Бубнов А.В.	8-10 лет		14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		
130.		11-12 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			15.00-16.30		15.00-16.30	10.00-11.30	
131.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
132.	Спортивный туризм	10-16 лет	ФОК ЦФКиС	19.00-21.00			19.00-21.00			

133.	Кашепов М.В.	от 17 лет и старше	«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		19.00-21.00			19.00-21.00		
134.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		12.00-13.00			12.00-13.00		
135.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые			14.00-15.00			14.00-15.00		
136.		4-6 лет			11.00-12.00			11.00-12.00		
137.					13.00-14.00			13.00-14.00		
138.		7-12 лет			15.00-16.00			15.00-16.00		
139.	ОФП Производственная гимнастика Конобевцев А.В.	Взрослые	ЗАО «МНИТИ-Сертифика» ул. Уральская, 21	09.00-10.00		09.00-10.00		09.00-10.00		
140.					09.00-10.00		09.00-10.00			
141.			НПП «Геофизика-Космос», ул.Иркутская, д.11, корп.1	07.30-08.30		07.30-08.30		07.30-08.30		
142.					07.30-08.30		07.30-08.30			
143.	Атлетическая гимнастика Крайних Д.К.	От 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а					15.00-17.00		
144.		пенсионеры						12.00-14.00		
145.	Оздоровительная гимнастика Крайних Д.К.	пенсионеры						10.00-12.00		
146.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры			12.00-14.00		12.00-14.00		12.00-14.00	
147.		От 14 лет и взрослые			15.00-17.00				15.00-17.00	
148.	Оздоровительная гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры			10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
149.	Скалолазание	10 лет и старше		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»	15.00-17.00			15.00-17.00		
150.	Поливко В.Н.				15.00-17.00			15.00-17.00		

151.			ул. Уральская, 19а	17.00-19.00			17.00-19.00				
152.					17.00-19.00			17.00-19.00			
153.	Атлетическая гимнастика	14 -30 лет			15.00-17.00		15.00-17.00				15.00-17.00
154.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры			12.00-14.00		12.00-14.00				12.00-14.00
155.	Оздоровительная гим-ка Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		10.00-12.00		10.00-12.00				10.00-12.00	
156.	Скандинавская ходьба Рязанцев Е.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				12.00-13.00				
157.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		10.00-11.00			09.00-10.00			
158.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				10.00-11.00		
159.	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			
160.					13.00-14.00		13.00-14.00				
161.				НПП «Геофизика-Космос», ул. Иркутская, д.11, корп.1		14.30-15.30		14.30-15.30			
162.					14.30-15.30		14.30-15.30		14.30-15.30		
163.	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					
164.							10.00-11.00			09.00-10.00	
165.						11.00-12.00		14.00-15.00			
166.	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				
167.							11.00-12.00			10.00-11.00	
168.						10.00-11.00		13.00-14.00			
169.	Футбол Шмыков Н.А.	13-15 лет		15.00-16.30						11.30-13.00	

170.	Прием нормативов ГТО Шмыков Н.А.	от 6 лет и взрослые				19.00-20.30			10.00-11.30	
171.	ОФП с элементами (восточных) танцев Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00			11.00-12.00			
172.				14.00-15.00			12.00-13.00		15.00-16.00	
173.							13.00-14.00		13.00-14.00	
174.	ОФП (Гимнастика для души и тела) Шпагина Л.Б.	Взрослые		12.00-13.00					12.00-13.00	
175.							10.00-11.00		11.00-12.00	
176.							14.00-15.00		14.00-15.00	
177.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			15.00-17.00			10.00-12.00	
178.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше				17.00-19.00	17.00-19.00		12.00-14.00	
179.	Прием нормативов ГТО Юрков А.Г.	От 6 лет и Взрослые			18.00-21.30		15.00-17.00			
180.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				19.00-20.30		14.00-15.30	
181.	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		
182.					11.00-13.00	09.00-11.00	11.00-13.00			
183.				Настольный теннис Юрков А.Г.			11.00-13.00		11.00-13.00	
ФОК «Касатка»										
184.	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				
185.				08.45-09.30		8.45-09.30				
186.				09.30-10.15				09.30-10.15		
187.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30-10.15		10.15-11.00		

188.		Взрослые ТЦСО		10.15-11.00		10.15-11.00					
189.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00-11.45		11.00-11.45			
190.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		11.00-11.45				08.45-09.30			
191.		7-14 лет СОШ №922		11.45-12.30		11.45-12.30		11.45-12.30			
192.		7-14 лет				14.00-14.45		14.45-15.30			
193.				14.45-15.30		14.45-15.30					
194.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	14.00-14.45				14.00-14.45			
195.		Взрослые Управа						07.15-08.00			
196.		Взрослые			20.45-21.30		20.45-21.30				
197.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			07.15-08.00		07.15-08.00				
198.							11.45-12.30		11.45-12.30		
199.		Плавание Горностаев А.М. 7-14 лет Лицей №1502		11.45-12.30				10.15-11.00			
200.				08.45-09.30							
201.					11.00-11.45						
202.					14.45-15.30						
203.							08.45-09.30				
204.							11.00-11.45				
205.							14.45-15.30				
206.									08.45-09.30		
207.									11.00-11.45		
208.			Взрослые, в т.ч. Лица		09.30-10.15		09.30-10.15				

209.		с ОВЗ		14.00-14.45		14.00-14.45				
210.		7-14 лет ТЦСО		15.30-16.15				15.30-16.15		
211.		Взрослые ТЦСО		10.15-11.00		10.15-11.00				
212.	Плавание Пономарев Г.В.	Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15-08.00				09.30-10.15	
213.							07.15-08.00		10.15-11.00	
214.						14.00-14.45		14.00-14.45		
215.		7-14 лет Лицей №1502			08.45-09.30					
216.					11.00-11.45					
217.					14.45-15.30					
218.							08.45-09.30			
219.							11.00-11.45			
220.							14.45-15.30			
221.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			10.15-11.00		10.15-11.00			
222.					09.30-10.15		09.30-10.15			
223.					11.45-12.30		11.45-12.30			
224.				Взрослые		20.00-20.45		20.00-20.45		
225.										14.00-15.30
226.		Прием нормативов ГТО плавание Пономарев Г.В.		От 7 лет и Взрослые						14.00-15.30
227.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»	ФОК ЦФКиС «Касатка»		09.30-11.45		09.30-11.45			
228.		7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45	

247.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			12.00- 14.00	12.00- 14.00				12.00- 14.00
248.	Прием нормативов ГТО Алимбеков Р.Ш.	От 6 лет и Взрослые				16.00- 18.30				
249.	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	
250.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и старше			16.00- 18.00		16.00- 18.00		16.00- 18.00	
251.	Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а				12.00- 14.00		12.00- 14.00	
252.	ОФП Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			10.00- 12.00				10.00- 12.00	
253.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые				16.00- 18.00		16.00- 18.00		16.00- 18.00
254.	Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			12.00- 14.00				12.00- 14.00	
255.	Аэробика «Бодитрансформинг» Алимов Р.Р.	Взрослые			15.00- 16.00		15.00- 16.00			
256.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00		09.30- 11.00				
257.	Букина Г.П.			12.00- 13.30		12.00- 13.30				
258.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		11.00- 12.00		11.00- 12.00				
259.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые		13.30- 15.00		13.30- 15.00				
260.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00- 17.30		16.00- 17.30			

261.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00			
262.	Волейбол Букин Г.П.	От 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		17.30-19.00		17.30-19.00			
263.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры			14.30-16.00		14.30-16.00	14.30-16.00		
264.		12 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30	16.00-17.30		
265.		Пенсионеры, Взрослые Управа				10.00-11.30		10.00-11.30		
266.						11.30-13.00		11.30-13.00		
267.		Прием нормативов ГТО Букин Г.П.		От 6 лет и взрослые			13.30-17.30			
268.	Аэробика Гололобова А.И.	10-15 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		15.00-16.00		15.00-16.00	15.00-16.00		
269.	ОФП/Художественная гимнастика	3-6 лет			16.00-17.00		16.00-17.00	16.00-17.00		
270.	Гололобова А.И.				17.00-18.30		17.00-18.30	17.00-18.30		
271.	ОФП (гимнастика для позвоночника)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00-12.00			11.00-12.00		
272.	Черноок Е.А.				13.00-14.00			13.00-14.00		
273.	ОФП (Цигун)				12.00-13.00			12.00-13.00		
274.	Черноок Е.А.				14.00-15.00			14.00-15.00		
275.	ОФП/Футбол	6-8 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00			
276.	Коротаев И.В.	12-15 лет			16.00-17.30		16.00-17.30			
277.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00			
278.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»				11.00-12.00		18.00-19.00	

279.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.		ул. Б. Косинская, 5а				10.00-11.00		17.00-18.00	
280.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электrozавод», ул.Электrozаводская, д.21	13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00		
281.	Никишина С.В.				13.00-14.00		13.00-14.00			
282.	ОФП	взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.00-14.00		13.00-14.00			
283.	Решинская Н.М.				14.00-15.00		14.00-15.00			
284.	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				
285.		7-12 лет			17.00-18.00		17.00-18.00			
286.					15.00-16.00		15.00-16.00			
287.				Взрослые, пенсионеры		10.00-11.00		13.00-14.00		
288.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00				09.30-11.00		
289.	ОФП Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ			11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00		
290.	Спирин М.В.	Взрослые				09.00-10.00		12.00-13.00		
291.		6-10 лет		СРЦ ул. Муромская, д.1-1			13.30-15.00		13.30-15.00	
292.		Спортивные (бальные) танцы	7-10 лет			16.00-17.30		16.00-17.30		
293.	Спирин М.В.	11-14 лет			17.30-19.00		17.30-19.00			
294.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электrozавод», ул.Электrozаводская, д.21	08.00-09.00		08.00-09.00		08.00-09.00		
295.	Спирин М.В.				07.30-08.30		07.30-08.30			
296.	ОФП с элементами Айкидо	4-9 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»	16.00-17.00				15.30-16.30		
297.	Труфанова С.А.				15.00-16.00		15.30-16.30			

298.		8-10 лет	ул. Б. Косинская, 5а		15.30-17.00		15.30-17.00		11.00-12.00	
299.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00	12.00-13.00	
300.	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			
301.		9-10 лет с ОВЗ		13.00-14.00				13.30-14.30		
302.		11-13 лет с ОВЗ		14.00-15.00		14.30-15.30		14.30-15.30		
303.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				
304.	ОФП Подготовка к выполнению нормативов ГТО Труфанова С.А.	от 6 лет и взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00				

ФОК «Альбатрос»

305.	Оздоровительное плавание Тырин В.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
306.				12.30-13.15		12.30-13.15		12.30-13.15		
307.		от 7 лет и взрослые Управа Косино-Ухтомское		20.45-21.30		20.45-21.30				
308.			20.00-20.45		20.00-20.45			10.15-11.00		
309.		От 7 лет и Взрослые ЦСПСиД	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	14.45-15.30						
310.		(многодетные)				14.45-15.30				
311.		От 7 лет РОО «Косинский морской клуб»		15.30-16.15		15.30-16.15				
312.		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						
315.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые ЦСПСид (многодетные)	ФОК ЦФКИС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			15.30-16.15					
316.					15.30-16.15						
317.		Взрослые ЛМУ МО «ВОГ»							10.15-11.00		
318.		Взрослые					08.00-08.45		07.15-08.00		
319.					08.00-08.45			08.00-08.45			
320.					09.30-10.15	09.30-10.15		09.30-10.15			
321.					10.15-11.00			10.15-11.00	11.00-11.45		
322.						11.45-12.30		11.00-11.45			
323.					11.45-12.30			11.45-12.30			
324.				от 7 лет и взрослые		21.30-22.15		20.45-21.30	20.00-20.45		
325.				от 7 лет и взрослые ГНК		08.45-09.30			15.30-16.15		
326.		От 7 лет (Морской клуб)					15.30-16.15	09.30-10.15			
327.		Оздоровительное плавание Дудин О.В.		Взрослые		10.15-11.00		10.15-11.00			10.15-11.00
328.						11.00-11.45		11.00-11.45			11.00-11.45
329.			14.45-15.30						14.45-15.30		
330.			11.45-12.30			07.15-08.00					
331.			12.30-13.15			12.30-13.15					
332.	от 7 лет и взрослые				20.45-21.30		20.45-21.30				
333.	От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30		

334.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб		15.30- 16.15					08.45- 09.30
335.						15.30- 16.15			09.30- 10.15
336.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые ГНК	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.45- 09.30				08.45- 09.30	
337.		Взрослые		08.00- 08.45			08.00- 08.45		
338.				09.30- 10.15			09.30- 10.15		
339.				07.15- 08.00			10.15- 11.00		
340.							11.00- 11.45		12.30- 13.15
341.							11.45- 12.30	12.30- 13.15	20.00- 20.45
342.				7-17 лет	14.00- 14.45			14.00- 14.45	
343.		От 7 лет и взрослые ЦСПСиД					15.30- 16.15		
344.								15.30- 16.15	
345.					15.30- 16.15				
346.				От 7 лет и взрослые ФСПП				20.45- 21.30	
347.		От 14 лет и взрослые ветераны Афганистана					07.15- 08.00		14.00- 14.45
348.	Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»						09.30- 10.15		
349.	Прием нормативов ГТО Стукалова А.А.	От 6 лет и Взрослые						15.30- 16.15	
350.	ОФП с элементами танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	12.00- 13.30		12.00- 13.30			
351.	Киреева К.В.			13.30- 15.00		13.30- 15.00			
352.	ОФП с элементами танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	12.00- 13.30		12.00- 13.30			
353.				13.30-		13.30-			

	Николаев М.М.			15.00		15.00				
354.	ОФП с элементами танцев	8 – 11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				14.30-15.15		09.00-10.30	
355.		12 -16 лет					15.15-16.00		10.30-12.00	
356.	Соколова О.В.	Взрослые			08.30-10.00		08.30-10.00	08.30-10.00		
357.					10.00-11.30		10.00-11.30	10.00-11.30		
358.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые			11.30-13.00		11.30-13.00	11.00-13.00		
359.	Бирук И.М.	3-7 лет			13.00-14.30		13.00-14.30	13.00-14.30		
360.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30					16.00-17.00	
361.	Акбутаев Т.			10.30-12.00						15.00-16.00
ФОК «Гелиос»										
362.	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	
363.	Запруднов Е.С.	7-12 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		11.30-13.00	
364.	ОФП с элементами футбола	3 года и старше			14.00-15.30		14.00-15.30		09.00-10.30	
365.	Агрелкин И.А.	5 лет и старше			15.30-17.00		15.30-17.00		10.30-12.00	
366.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-7 лет			13.30-14.30		13.30-14.30	15.30-16.30		
367.					14.30-15.30		14.30-15.30	16.30-17.30		
368.	Круглова Я.И.	5-10 лет		15.30-17.00		15.30-17.00				
369.	ОФП с элементами бокса	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30		
370.	Юсипов М.В			10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
371.				12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30		

372.				13.30-15.00		13.30-15.00		13.30-15.00				
373.		6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00				
374.		10-16 лет		17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30				
375.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.00			
376.					10.30-12.00		10.30-12.00		16.00-17.30			
377.					13.30-15.00		13.30-15.00					
378.	ОФП с элементами бокса Соловьев П.П.	5-8 лет	ул. Лухмановская, 10а		16.00-17.00		16.00-17.00		11.30-12.30			
379.		8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		10.00-11.30			
380.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30		17.30-19.00			
381.	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						
382.								09.00-10.30		09.30-11.00		
383.						10.30-11.30		10.30-11.30				
384.									10.30-11.30		11.00-12.00	
385.							16.00-17.00				16.00-17.00	
386.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30		11.30-12.30		11.30-12.30				
387.		Взрослые			12.30-13.30		12.30-13.30		12.30-13.30			
388.		9-13 лет ЦПСИД			14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00			
389.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет				15.00-16.00		15.00-16.00				
390.									15.00-16.00		16.00-17.30	
391.				3-6 лет		17.30-18.30		17.30-18.30				

392.								17.30-18.30		12.00-13.00
393.		9-13 лет ЦССВ Россолимо								14.00-15.00
394.										15.00-16.00
395.	ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			10.00-11.15		10.00-11.15	
396.						11.15-12.30		11.15-12.30		
397.						12.30-14.00		12.30-14.00		
398.	ОФП с элементами Пилатаса Осинцева А.В.					14.00-15.00		14.00-15.00		
399.	ОФП Решинская Н.М.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00		09.00-10.00			
400.					10.00-11.00		10.00-11.00			
401.					11.00-12.00		11.00-12.00			
ФОК «Олимпия»										
402.	Оздоровительное плавание Аникина И.Н.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.00-08.45						10.15-11.00
403.				08.45-09.30						11.00-11.45
404.				09.30-10.15						11.45-12.30
405.				10.15-11.00						14.00-14.45
406.				11.00-11.45						14.45-15.30
407.				11.45-12.30						15.30-16.15
408.				14.00-14.45						16.15-17.00
409.				14.45-15.30			14.45-15.30			
410.		7 – 14 лет				16.15-17.00		16.15-17.00		

411.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30					
412.						17.00-17.45		17.00-17.45				
413.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ					08.00-08.45		08.00-08.45			
414.							08.45-09.30		08.45-09.30			
415.							09.30-10.15		09.30-10.15			
416.							10.15-11.00		10.15-11.00			
417.							11.00-11.45		11.00-11.45			
418.							11.45-12.30		11.45-12.30			
419.							14.00-14.45		14.00-14.45			
420.				Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45			
421.								08.45-09.30				11.00-11.45
422.									09.30-10.15			
423.								10.15-11.00				14.00-14.45
424.								11.00-11.45				14.45-15.30
425.								11.45-12.30				15.30-16.15
426.								14.00-14.45				16.15-17.00
427.								14.45-15.30				17.00-17.45
428.								16.15-17.00				17.45-18.30
429.	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		
430.					08.45-09.30		08.45-09.30					

431.					09.30-10.15		09.30-10.15			
432.					10.15-11.00		10.15-11.00			
433.					11.00-11.45		11.00-11.45			
434.					11.45-12.30		11.45-12.30			
435.	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		
436.				08.45-09.30				08.45-09.30		
437.				9.30-10.15				9.30-10.15		
438.				10.15-11.00				10.15-11.00		
439.				11.00-11.45				11.00-11.45		
440.				11.45-12.30				11.45-12.30		
441.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
442.				10.00-11.00		10.00-11.00				
443.				11.00-12.00		11.00-12.00				
444.					09.00-10.00		09.00-10.00			
445.					10.00-11.00		10.00-11.00			
446.					11.00-12.00		11.00-12.00			
447.					13.00-14.00		13.00-14.00			
448.								09.00-10.00		10.00-11.00
449.								10.00-11.00		11.00-12.00
450.								11.00-12.00		12.00-13.00

ФОК «Одиссей»										
451.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00- 11.00		10.00- 11.00			
452.					08.00- 09.00		08.00- 09.00			
453.					09.00- 10.00			09.00- 10.00		
454.						09.00- 10.00		08.00- 09.00		
455.						08.00- 09.00			10.00- 11.00	
456.						10.00- 11.00		10.00- 11.00		
457.									11.00- 13.00	
458.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00- 12.00			12.00- 13.00		
459.					12.00- 13.00		12.00- 13.00			
460.						11.00- 12.00		11.00- 12.00		
461.						12.00- 13.00		13.00- 14.00		
462.								11.00- 12.00		09.00- 10.00
463.	Прием нормативов ГТО Варновицкий Д.Н.	От 6 лет и Взрослые						14.00- 16.00		
464.	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			
465.					13.00- 14.00		13.00- 14.00			
466.					16.00- 17.00		16.00- 17.00			
467.					16.00- 17.00			16.00- 17.00		
468.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00- 13.00					
469.						11.00- 13.00				
470.							11.00-			

							13.00			
471.	Мини-футбол	взрослые		15.00-16.00				15.00-16.00		
472.	Кошкин А.П.	8-14 лет				15.00-16.00	16.00-17.00			
473.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха		19.00-20.30					10.00-12.00	
474.	Волейбол	16 лет и старше							18.00-19.30	
475.	Вакарчук К.А.	16 лет и старше							19.30-21.00	
476.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
477.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747		12.00-14.00						
478.	Баскетбол Баркин А.А.	Взрослые					20.30-22.00			
479.	Флорбол Староверов В.М.	8-15 лет							16.00-18.00	17.00-19.00

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