

**Расписание  
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»  
в рамках выполнения государственного задания  
с 01 октября 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 25-45 лет		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
<b>ФОК «Акулово»</b>										
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.								12.00- 13.00		11.00- 12.30	
96.								13.00- 14.00		12.30- 14.00	
97.	Аэробика (Стэп-аэробика) Спиридонова О.Ю.	8-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00				09.00- 10.00		
98.							10.00- 11.30		10.00- 11.00		
99.							15.00- 16.00			11.00- 12.00	
100.								11.30- 13.00		12.00- 13.00	
101.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30- 12.30				10.00- 11.00			
102.							11.00- 12.00		11.00- 12.30		
103.							12.30- 14.00		12.00- 13.30		
104.		8-12 лет				10.00- 11.30		09.30- 11.00	08.30- 10.00		
105.		10-17 лет				16.00- 17.00		16.00- 17.00	16.00- 17.00		
106.						17.00- 18.00		17.00- 18.00	17.00- 18.00		
107.	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		
108.					15.00- 16.30		15.00- 16.30		12.00- 13.00		
109.		10-14 лет			16.30- 18.00		16.30- 18.00		14.00- 15.00		
110.		7-9 лет					16.00- 17.00			13.00- 14.30	
111.							17.00- 18.00				
112.		Взрослые МВД				08.00- 09.00					
113.							10.00- 11.00				

114.						15.00-16.00				
115.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	6-9 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а	15.30-17.00		15.30-17.00		15.00-17.00		
116.		11-13 лет		17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30		
117.		10-13 лет		19.00-20.30		19.00-20.30			14.00-16.00	
118.		13-14 лет			17.30-19.00		15.30-17.00		16.00-18.00	
119.		15-17 лет			19.00-20.30		17.00-18.30	19.00-20.30		
120.		Взрослые		20.30-22.00		19.00-20.30		20.00-22.00		
121.						20.30-22.00		20.30-22.00	20.30-22.00	18.30-20.00
122.	ОФП	13-14 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		16.00-17.00			15.00-16.30	14.00-16.00	
123.	Шкиотов А.Ю.	15-17 лет			17.00-18.00			16.30-18.00	16.00-18.00	
124.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет			16.00-17.00			15.00-16.30	14.00-16.00	
125.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет			17.00-18.00			16.30-18.00	16.00-18.00	
<b>ФОК «Атлант-Гольяново»</b>										
126.	ОФП/Мини-футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00		
127.	Бубнов А.В.	8-10 лет		14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		
128.		11-12 лет				15.00-16.30		15.00-16.30	10.00-11.30	
129.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
130.	Спортивный туризм	10-16 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»	19.00-21.00			19.00-21.00			
131.	Кашепов М.В.	от 17 лет и старше	ул. Уральская, 19а		19.00-21.00			19.00-21.00		
132.	ОФП (Детский фитнес)	4-6 лет	ФОК ЦФКиС		12.00-13.00			12.00-13.00		

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



151.	Атлетическая гимнастика	14 -30 лет		15.00-17.00		15.00-17.00				15.00-17.00	
152.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		12.00-14.00		12.00-14.00				12.00-14.00	
153.	Оздоровительная гим-ка Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		10.00-12.00		10.00-12.00				10.00-12.00	
154.	Скандинавская ходьба Рязанцев Е.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				12.00-13.00				
155.	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			
156.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00-11.00				10.00-11.00			
157.	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			
158.					13.00-14.00		13.00-14.00				
159.			НПП «Геофизика-Космос», ул. Иркутская, д.11, корп.1		14.30-15.30		14.30-15.30		14.30-15.30		
160.					14.30-15.30		14.30-15.30		14.30-15.30		
161.	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					
162.						10.00-11.00			09.00-10.00		
163.						11.00-12.00		14.00-15.00			
164.	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				
165.						11.00-12.00			10.00-11.00		
166.						10.00-11.00		13.00-14.00			
167.	Футбол Шмыков Н.А.	13-15 лет		15.00-16.30					11.30-13.00		
168.	Прием нормативов ГТО Шмыков Н.А.	от 6 лет и взрослые				19.00-20.30			10.00-11.30		
169.	ОФП с элементами (восточных) танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС	13.00-14.00			11.00-12.00				

170.	Шпагина Л.Б.		«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	14.00-15.00			12.00-13.00		15.00-16.00		
171.							13.00-14.00		13.00-14.00		
172.	ОФП (Гимнастика для души и тела) Шпагина Л.Б.	Взрослые			12.00-13.00					12.00-13.00	
173.								10.00-11.00		11.00-12.00	
174.									14.00-15.00		14.00-15.00
175.	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		
176.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше					17.00-19.00	17.00-19.00	12.00-14.00		
177.	Прием нормативов ГТО Юрков А.Г.	От 6 лет и Взрослые				18.00-21.30		15.00-17.00			
178.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				19.00-20.30		14.00-15.30		
179.	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			
180.					11.00-13.00	09.00-11.00	11.00-13.00				
181.				Настольный теннис Юрков А.Г.			11.00-13.00		11.00-13.00		
<b>ФОК «Касатка»</b>											
182.	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					
183.					08.45-09.30		8.45-09.30				
184.					09.30-10.15				09.30-10.15		
185.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30-10.15		10.15-11.00			
186.		Взрослые ТЦСО				10.15-11.00		10.15-11.00			
187.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ						11.00-11.45		11.00-11.45	

188.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	11.00-11.45			08.45-09.30				
189.		7-14 лет СОШ №922		11.45-12.30		11.45-12.30		11.45-12.30			
190.		7-14 лет					14.00-14.45		14.45-15.30		
191.					14.45-15.30		14.45-15.30				
192.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»				14.00-14.45			14.00-14.45		
193.		Взрослые Управа							07.15-08.00		
194.		Взрослые				20.45-21.30		20.45-21.30			
195.	Плавание Горностаев А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	07.15-08.00		07.15-08.00					
196.							11.45-12.30		11.45-12.30		
197.					11.45-12.30				10.15-11.00		
198.		7-14 лет Лицей №1502			08.45-09.30						
199.					11.00-11.45						
200.					14.45-15.30						
201.								08.45-09.30			
202.								11.00-11.45			
203.								14.45-15.30			
204.									08.45-09.30		
205.									11.00-11.45		
206.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			09.30-10.15		09.30-10.15				
207.			14.00-14.45		14.00-14.45						
208.	7-14 лет ТЦСО		15.30-16.15				15.30-16.15				

209.		Взрослые ТЦСО		10.15-11.00		10.15-11.00					
210.	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		
211.							07.15-08.00		10.15-11.00		
212.						14.00-14.45		14.00-14.45			
213.						08.45-09.30					
214.					11.00-11.45						
215.					14.45-15.30						
216.				7-14 лет СОШ №1502				08.45-09.30			
217.								11.00-11.45			
218.								14.45-15.30			
219.							10.15-11.00		10.15-11.00		
220.				Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			09.30-10.15		09.30-10.15		
221.							11.45-12.30		11.45-12.30		
222.				Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45		
223.											14.00-15.30
224.	Прием нормативов ГТО плавание Пономарев Г.В.	От 7 лет и Взрослые							14.00-15.30		
225.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		09.30-11.45		09.30-11.45				
226.		7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45		
227.		Взрослые			20.45-21.30				11.45-12.30		
228.		Взрослые, в т.ч.			08.00-08.45		08.00-08.45				

229.		Лица с ОВЗ			08.45-09.30		08.45-09.30				
230.		7-14 лет СОШ №922			11.45-12.30		11.45-12.30				
231.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15		
232.					14.45-15.30		14.45-15.30				
233.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15				
<b>ФОК «Атлант-Косино»</b>											
234.		Взрослые Управа					19.00-21.00				
235.	Футбол	Взрослые УВД						19.00-21.00			
236.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.00-10.30		
237.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино» ул. Б. Косинская, 5а		10.00-12.00	10.00-12.00				10.00-12.00	
238.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые									16.00-18.00
239.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			12.00-14.00	12.00-14.00					12.00-14.00
240.	Прием нормативов ГТО Алимбеков Р.Ш.	От 6 лет и Взрослые					16.00-18.30				
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» ул. Б. Косинская, 5а	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		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		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.		Прием нормативов ГТО Букин Г.П.	От 6 лет и взрослые		13.30-17.30					
260.	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		
261.	ОФП/Художественная гимнастика	3-6 лет			16.00-17.00		16.00-17.00	16.00-17.00		

262.	Гололобова А.И.				17.00-18.30		17.00-18.30	17.00-18.30		
263.	ОФП (гимнастика для позвоночника)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00-12.00			11.00-12.00		
264.	Черноок Е.А.				13.00-14.00			13.00-14.00		
265.	ОФП (Цигун)				12.00-13.00			12.00-13.00		
266.	Черноок Е.А.				14.00-15.00			14.00-15.00		
267.	ОФП/Футбол			6-8 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00	
268.	Коротаев И.В.	12-15 лет		16.00-17.30			16.00-17.30			
269.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет		15.00-16.00			15.00-16.00			
270.	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	
271.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.					10.00-11.00			17.00-18.00	
272.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электрозавод», ул.Электрозаводская, д.21	13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00		
273.	Никишина С.В.				13.00-14.00		13.00-14.00			
274.	ОФП	взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.00-14.00		13.00-14.00			
275.	Решинская Н.М.				14.00-15.00		14.00-15.00			
276.	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				
277.				17.00-18.00		17.00-18.00				
278.		7-12 лет		15.00-16.00		15.00-16.00				
279.		Взрослые, пенсионеры		10.00-11.00		13.00-14.00				
280.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»	09.30-11.00				09.30-11.00		

281.	ОФП Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ	ул. Б. Косинская, 5а	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00				
282.		Взрослые			09.00-10.00		12.00-13.00				
283.	Спирин М.В.	6-10 лет	СРЦ ул. Муромская, д.1-1			13.30-15.00		13.30-15.00			
284.	Спортивные (бальные) танцы	7-10 лет			16.00-17.30		16.00-17.30				
285.	Спирин М.В.	11-14 лет			17.30-19.00		17.30-19.00				
286.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электрозавод», ул.Электрозаводская, д.21	08.00-09.00		08.00-09.00		08.00-09.00			
287.	Спирин М.В.				07.30-08.30		07.30-08.30				
288.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	4-9 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00				15.30-16.30			
289.					15.00-16.00		15.30-16.30				
290.		8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00		11.00-12.00		
291.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00	12.00-13.00		
292.	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				
293.		9-10 лет с ОВЗ			13.00-14.00			13.30-14.30			
294.		11-13 лет с ОВЗ			14.00-15.00		14.30-15.30		14.30-15.30		
295.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00					
296.	ОФП Подготовка к выполнению нормативов ГТО Труфанова С.А.	от 6 лет и взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00					
<b>ФОК «Альбатрос»</b>											
297.	Оздоровительное	Взрослые	ФОК ЦФКиС		08.45-09.30		08.45-09.30				



298.	плавание Тырин В.В.		«Альбатрос»		12.30-13.15		12.30-13.15		12.30-13.15		
299.		от 7 лет	ул. Лухмановская, 19а		20.45-21.30		20.45-21.30				
300.		и взрослые Управа Косино-Ухтомское			20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00		
301.		От 7 лет и Взрослые ЦСПСиД (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а		14.45-15.30						
302.							14.45-15.30				
303.		От 7 лет РОО «Косин- ский морской клуб»			15.30-16.15		15.30-16.15				
304.		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						
307.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые ЦСПСиД (многодетные)		ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а			15.30-16.15				
308.						15.30-16.15					
309.		Взрослые ЛМУ МО «ВОГ»								10.15-11.00	
310.		Взрослые					08.00-08.45		07.15-08.00		
311.						08.00-08.45			08.00-08.45		
312.						09.30-10.15	09.30-10.15			09.30-10.15	
313.						10.15-11.00				10.15-11.00	11.00-11.45
314.								11.45-12.30		11.00-11.45	
315.						11.45-12.30				11.45-12.30	
316.			от 7 лет и взрослые					21.30-22.15		20.45-21.30	20.00-20.45
317.	от 7 лет и взрослые ГНК				08.45-09.30			15.30-16.15			

318.		От 7 лет (Морской клуб)						15.30- 16.15	09.30- 10.15		
319.	Оздоровительное плавание  Дудин О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15- 11.00		10.15- 11.00				10.15- 11.00	
320.				11.00- 11.45		11.00- 11.45				11.00- 11.45	
321.				14.45- 15.30						14.45- 15.30	
322.				11.45- 12.30		07.15- 08.00					
323.				12.30- 13.15		12.30- 13.15					
324.				от 7 лет и взрослые		20.45- 21.30		20.45- 21.30			
325.				От 7 лет РОО «Семейный очаг»							11.45- 12.30
326.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб		15.30- 16.15					08.45- 09.30
327.								15.30- 16.15			09.30- 10.15
328.	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			
329.		Взрослые		08.00- 08.45			08.00- 08.45				
330.				09.30- 10.15			09.30- 10.15				
331.				07.15- 08.00			10.15- 11.00				
332.							11.00- 11.45			12.30- 13.15	
333.							11.45- 12.30	12.30- 13.15		20.00- 20.45	
334.				7-17 лет		14.00- 14.45		14.00- 14.45			
335.				От 7 лет и взрослые ЦСПСид				15.30- 16.15			
336.									15.30- 16.15		
337.						15.30- 16.15					

338.		От 7 лет и взрослые ФСПП					20.45- 21.30			11.45- 12.30	
339.		От 14 лет и взрослые ветераны Афганистана					07.15- 08.00			14.00- 14.45	
340.		Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30- 10.15	
341.	Прием нормативов ГТО Стукалова А.А.	От 6 лет и Взрослые								15.30- 16.15	
342.	ОФП с элементами танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	12.00- 13.30			12.00- 13.30				
343.	Киреева К.В.			13.30- 15.00			13.30- 15.00				
344.	ОФП с элементами танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	12.00- 13.30			12.00- 13.30				
345.	Николаев М.М.			13.30- 15.00			13.30- 15.00				
346.	ОФП с элементами танцев	8 – 11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				14.30- 15.15			09.00- 10.30	
347.		12 -16 лет					15.15- 16.00			10.30- 12.00	
348.	Соколова О.В.	Взрослые			08.30- 10.00			08.30- 10.00	08.30- 10.00		
349.						10.00- 11.30			10.00- 11.30	10.00- 11.30	
350.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые			11.30- 13.00			11.30- 13.00	11.00- 13.00		
351.	Бирук И.М.	3-7 лет			13.00- 14.30			13.00- 14.30	13.00- 14.30		
352.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00- 10.30						16.00- 17.00	
353.	Акбутаев Т.			10.30- 12.00						15.00- 16.00	
<b>ФОК «Гелиос»</b>											
354.	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	
355.	Запруднов Е.С.	7-12 лет			17.00- 18.30		17.00- 18.30			11.30- 13.00	

356.	ОФП с элементами футбола	3 года и старше			14.00-15.30		14.00-15.30		09.00-10.30			
357.	Агрелкин И.А.	5 лет и старше			15.30-17.00		15.30-17.00		10.30-12.00			
358.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-7 лет			13.30-14.30		13.30-14.30	15.30-16.30				
359.					14.30-15.30		14.30-15.30	16.30-17.30				
360.		Круглова Я.И.	5-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00				
361.	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			
362.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
363.						12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30		
364.						13.30-15.00		13.30-15.00		13.30-15.00		
365.				6-9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
366.				10-16 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30	
367.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.00			
368.						10.30-12.00		10.30-12.00		16.00-17.30		
369.						13.30-15.00		13.30-15.00				
370.	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			
371.		8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		10.00-11.30			
372.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30		17.30-19.00			
373.	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					
374.									09.00-10.30		09.30-11.00	
375.						10.30-11.30		10.30-11.30				

376.								10.30-11.30		11.00-12.00	
377.								16.00-17.00			
378.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет					11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	
379.		Взрослые							12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30
380.		9-13 лет ЦПСид							14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00
381.									15.00-16.00	15.00-16.00	
382.										15.00-16.00	16.00-17.30
383.		3-6 лет							17.30-18.30	17.30-18.30	
384.										17.30-18.30	12.00-13.00
385.		9-13 лет ЦССВ Россолимо									14.00-15.00
386.											15.00-16.00
387.		ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а					10.00-11.15	10.00-11.15
388.									11.15-12.30	11.15-12.30	
389.										12.30-14.00	12.30-14.00
390.	ОФП с элементами Пилатаса Осинцева А.В.							14.00-15.00	14.00-15.00		
391.	ОФП Решинская Н.М.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00			09.00-10.00			
392.									10.00-11.00	10.00-11.00	
393.										11.00-12.00	11.00-12.00
<b>ФОК «Олимпия»</b>											
394.	Оздоровительное	Взрослые, в т.ч. лица	ФОК ЦФКиС	08.00-08.45						10.15-11.00	

395.	плавание Аникина И.Н.	с ОВЗ	«Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.45-09.30					11.00-11.45		
396.				09.30-10.15					11.45-12.30		
397.				10.15-11.00					14.00-14.45		
398.				11.00-11.45					14.45-15.30		
399.				11.45-12.30					15.30-16.15		
400.				14.00-14.45					16.15-17.00		
401.				7 – 14 лет	14.45-15.30		14.45-15.30				
402.					16.15-17.00		16.15-17.00				
403.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30				
404.					17.00-17.45		17.00-17.45				
405.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45				
406.					08.45-09.30		08.45-09.30				
407.					09.30-10.15		09.30-10.15				
408.					10.15-11.00		10.15-11.00				
409.					11.00-11.45		11.00-11.45				
410.					11.45-12.30		11.45-12.30				
411.					14.00-14.45		14.00-14.45				
412.				Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45		
413.			08.45-09.30							11.00-11.45	
414.			09.30-10.15							11.45-12.30	

415.						10.15-11.00				14.00-14.45
416.						11.00-11.45				14.45-15.30
417.						11.45-12.30				15.30-16.15
418.						14.00-14.45				16.15-17.00
419.						14.45-15.30				17.00-17.45
420.						16.15-17.00				17.45-18.30
421.	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			
422.					08.45-09.30		08.45-09.30			
423.					09.30-10.15		09.30-10.15			
424.					10.15-11.00		10.15-11.00			
425.					11.00-11.45		11.00-11.45			
426.					11.45-12.30		11.45-12.30			
427.	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		
428.				08.45-09.30				08.45-09.30		
429.				9.30-10.15				9.30-10.15		
430.				10.15-11.00				10.15-11.00		
431.				11.00-11.45				11.00-11.45		
432.				11.45-12.30				11.45-12.30		
433.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
434.				10.00-11.00		10.00-11.00				

435.				11.00-12.00		11.00-12.00				
436.					09.00-10.00		09.00-10.00			
437.					10.00-11.00		10.00-11.00			
438.					11.00-12.00		11.00-12.00			
439.					13.00-14.00		13.00-14.00			
440.								09.00-10.00		10.00-11.00
441.								10.00-11.00		11.00-12.00
442.								11.00-12.00		12.00-13.00
<b>ФОК «Одиссей»</b>										
443.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
444.					08.00-09.00		08.00-09.00			
445.					09.00-10.00			09.00-10.00		
446.						09.00-10.00		08.00-09.00		
447.						08.00-09.00			10.00-11.00	
448.						10.00-11.00		10.00-11.00		
449.									11.00-13.00	
450.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
451.					12.00-13.00		12.00-13.00			
452.						11.00-12.00		11.00-12.00		
453.						12.00-13.00		13.00-14.00		
454.								11.00-12.00		09.00-10.00



455.	Прием нормативов ГТО Варновицкий Д.Н.	От 6 лет и Взрослые							14.00-16.00	
456.	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			
457.					13.00-14.00		13.00-14.00			
458.					16.00-17.00		16.00-17.00			
459.					16.00-17.00			16.00-17.00		
460.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00					
461.						11.00-13.00				
462.							11.00-13.00			
463.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	15.00-16.00				15.00-16.00		
464.	Кошкин А.П.	8-14 лет				15.00-16.00	16.00-17.00			
465.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха		19.00-20.30					10.00-12.00	
466.	Волейбол	16 лет и старше							18.00-19.30	
467.	Вакарчук К.А.	16 лет и старше							19.30-21.00	
468.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
469.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00					
470.	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.	Большой теннис Акимов Ю.М.	от 55 и старше	Спортивная площадка 16-я Парковая, д.19,к .3		9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30				
2.		от 7 лет и взрослые			11.30-12.00		11.30-12.00	9.00-11.30			
3.		30-50 лет					11.30-12.00		11.30-12.00		
4.	Скандинавская ходьба Вакарчук К.А.	взрослые	Зона отдыха «Терлецкий парк» Ул. Металлургов, влад.60		15.00-16.30		15.00-16.30			12.30-14.00	
5.						16.30-18.00		16.30-18.00			
6.	Мини-футбол Георгиевский Ф.А.	10-11 лет	Межшкольный стадион Ул. Ткацкая, д.47	16.00-17.30		16.00-17.30		17.40-19.10			
7.		11-12 лет		17.40-19.10		17.40-19.10			15.40-18.10		
8.		13-14 лет			16.00-17.30		16.00-17.30		13.40-15.10		
9.		15-17 лет			17.40-19.10		17.40-19.10		12.00-13.30		
10.	Легкая атлетика Иванько А.М.	19-22 лет	Манеж им. Братьев Знаменских Ул.Стромынка, д.4		18.00-19.00						
11.		22-52 лет			19.00-20.00						
12.		14-17 лет	Стадион «Авангард» шоссе Энтузиастов, д.33				16.00-17.30		10.00-11.30	9.00-10.00	
13.		16-18 лет					17.30-19.00		11.30-13.00	10.00-11.00	
		19-22 лет					18.00-19.30				11.00-12.00
		22-52 лет						19.00-20.30			12.00-13.00
14.		40-50 лет					19.30-21.00			13.30-15.00	
15.	Футбол	8-9 лет (ДЦП)	Академия по футболу «Спартак» им.Черенкова		17.00-18.30			17.00-18.30			

16.	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)	Ул.Олений вал, д.3, стр.1		18.30-20.00			18.30-20.00			
17.	Флорбол Староверов В.М.	Гр.№1 8-12 лет	Спортивная площадка Измайловский бульвар, д.67, к.1				15.00-16.30	15.00-16.30		11.00-12.15	
18.		Гр.№2 12-14 лет					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.	Лыжероллеры, ОФП, бег 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)