

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»
в рамках выполнения государственного задания
с 01 сентября 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		
6.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б	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		12.00-13.00		12.00-13.00	
22.	Скандинавская ходьба	Взрослые		12.00-13.00		12.00-13.00		12.00-13.00		
23.	Жуков А.Г.			13.00-14.30		13.00-14.30		13.00-14.30		
24.	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		
25.					11.00-12.30		11.00-12.30		11.00-12.30	
26.	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				
27.						08.30-10.00		08.30-10.00		
28.					11.30-13.00		11.30-13.00			
29.						11.30-13.00		11.30-13.00		
30.					10.00-11.30		10.00-11.30			
31.						10.00-11.30		10.00-11.30		
32.					13.00-14.30		13.00-14.30			
33.					14.30-15.30		14.30-15.30			
34.	Оздоровительное	Взрослые,	ССОК ЦФКиС	08.00-08.45		08.00-08.45				

35.	плавание Пронина С.В.	в т.ч. лица с ОВЗ	«Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.45-09.30		08.45-09.30				
36.				09.30-10.15		09.30-10.15				
37.				10.15-11.00		10.15-11.00				
38.				11.00-11.45		11.00-11.45				
39.				11.45-12.30		11.45-12.30				
40.				12.30-13.15		12.30-13.15				
41.		От 7 лет и взрослые ГНК					08.45-09.30			
42.		7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
43.		Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00	
44.	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				
45.				08.45-09.30		08.45-09.30				
46.				10.15-11.00		10.15-11.00				
47.				11.00-11.45		11.00-11.45				
48.				11.45-12.30		11.45-12.30				
49.				12.30-13.15		12.30-13.15				
50.		7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
51.		ФССП от 14 лет и Взрослые					20.45-21.30		10.15-11.00	
52.		Взрослые ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45	
53.	Оздоровительное плавание Наукайтене 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			
54.					08.45-09.30		08.45-09.30			
55.					09.30-10.15		09.30-10.15			

56.					10.15-11.00		10.15-11.00			
57.					11.00-11.45		11.00-11.45			
58.					12.30-13.15		12.30-13.15			
59.					11.45-12.30		11.45-12.30			
60.		Взрослые Ветераны Посейдон			07.15-08.00		07.15-08.00			
61.		7-17 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
62.		ФССП от 14 лет и Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45			
63.	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			
64.					08.45-09.30		08.45-09.30			
65.					09.30-10.15		09.30-10.15			
66.					10.15-11.00		10.15-11.00			
67.					11.00-11.45		11.00-11.45			
68.					12.30-13.15		12.30-13.15			
69.		7-17 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
70.		Взрослые ПНИ №26			11.45-12.30		11.45-12.30			
71.		Оздоровительное плавание Глухова В.В.		Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126					
72.									14.45-15.30	
73.	ФССП от 14 лет и Взрослые								11.45-12.30	
74.	7-17 лет Интернат №31 (МБ)								13.00-14.00	
75.	Взрослые Управа								15.30-16.15	

76.										16.15-17.00
77.		Лица с ОВЗ, Мама+ребенок								09.30-10.15
78.		от 7 лет МБ								10.15-11.00
79.		От 7 лет и взрослые ГНК								11.00-11.45
80.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00-10.00		09.00-10.00			
81.		10-16 лет Гимназия №402			10.00-11.00		10.00-11.00			
82.		взрослые			11.00-12.00		11.00-12.00			
83.		10-16 лет Гимназия №402			12.00-13.00		12.00-13.00			
84.		взрослые			13.00-14.00		13.00-14.00			
85.	Волейбол Глухова В.В.	Взрослые ПНИ №26			14.00-15.00		14.00-15.00			
86.	Прием нормативов ГТО плавание Глухова В.В.	От 7 лет и Взрослые								17.00-18.30
ФОК «Акулово»										
87.	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	
88.		10-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		14.00-15.00	
89.		12-14 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		15.00-16.00	
90.		14-17 лет, взрослые			17.00-18.00		17.00-18.00		16.00-18.00	
91.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.30-12.30		10.00-11.00			
92.					12.30-13.30					
93.								11.00-12.00		

94.		14 лет и старше					12.00-13.00		11.00-12.30			
95.							13.00-14.00		12.30-14.00			
96.	Аэробика (Стэп-аэробика) Спиридонова О.Ю.	8-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00-15.00				09.00-10.00	15.00-16.30		
97.									10.00-11.00			
98.						15.00-16.00				11.00-12.00	16.30-18.00	
99.										12.00-13.00		
100.							11.30-12.30				10.00-11.00	
101.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27				11.00-12.00		11.00-12.30			
102.						12.30-14.00			12.00-13.30			
103.				10-14 лет		10.00-11.30			09.30-11.00		08.30-10.00	
104.				10-17 лет		16.00-17.00			16.00-17.00		16.00-17.00	
105.						17.00-18.00			17.00-18.00		17.00-18.00	
106.	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		
107.					15.00-16.30			15.00-16.30		12.00-13.00		
108.		10-14 лет			16.30-18.00			16.30-18.00		14.00-15.00		
109.		7-9 лет						16.00-17.00		13.00-14.30		
110.								17.00-18.00				
111.		Взрослые МВД				08.00-09.00						
112.								10.00-11.00				
113.									15.00-16.00			
114.	ОФП	10-11 лет	ФОК ЦФКиС				16.00-17.00		15.00-16.30	14.00-16.00		

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

133.	(бальные) танцы	4-6 лет			11.00-12.00			11.00-12.00				
134.	Конобевцев А.В.				13.00-14.00			13.00-14.00				
135.				7-12 лет		15.00-16.00			15.00-16.00			
136.	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				
137.					09.00-10.00		09.00-10.00					
138.					НПП «Геофизика-Космос»,	07.30-08.30		07.30-08.30		07.30-08.30		
139.					ул.Иркутская, д.11, корп.1		07.30-08.30		07.30-08.30			
140.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а					15.00-17.00				
141.	Крайних Д.К.	пенсионеры						12.00-14.00				
142.	Оздоровительная гимнастика	пенсионеры						10.00-12.00				
143.	Атлетическая гимнастика	пенсионеры			12.00-14.00		12.00-14.00		12.00-14.00			
144.	Москаленко В.П.	От 14 лет и взрослые			15.00-17.00				15.00-17.00			
145.	Оздоровительная гимнастика	пенсионеры			10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00			
146.					15.00-17.00		15.00-17.00					
147.	Скалолазание	10 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		15.00-17.00			15.00-17.00				
148.	Поливко В.Н.			17.00-19.00		17.00-19.00						
149.					17.00-19.00			17.00-19.00				
150.	Атлетическая гимнастика			14 -30 лет		15.00-17.00		15.00-17.00			15.00-17.00	
151.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		12.00-14.00		12.00-14.00			12.00-14.00			

152.	Оздоровительная гим-ка Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		10.00-12.00		10.00-12.00				10.00-12.00	
153.	Скандинавская ходьба Рязанцев Е.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				12.00-13.00				
154.	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			
155.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				10.00-11.00		
156.	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			
157.					13.00-14.00		13.00-14.00				
158.				НПП «Геофизика-Космос», ул.Иркутская, д.11, корп.1		14.30-15.30		14.30-15.30			
159.					14.30-15.30		14.30-15.30		14.30-15.30		
160.	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					
161.							10.00-11.00			09.00-10.00	
162.					11.00-12.00		14.00-15.00				
163.	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				
164.						11.00-12.00			10.00-11.00		
165.					10.00-11.00		13.00-14.00				
166.	Футбол Шмыков Н.А.	13-15 лет		15.00-16.30					11.30-13.00		
167.	Прием нормативов ГТО Шмыков Н.А.	от 6 лет и взрослые				19.00-20.30			10.00-11.30		
168.	ОФП с элементами (восточных) танцев Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00			11.00-12.00				
169.					14.00-15.00			12.00-13.00		15.00-16.00	
170.								13.00-14.00		13.00-14.00	

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

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

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

229.		7-14 лет СОШ №922			11.45-12.30		11.45-12.30			
230.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
231.					14.45-15.30		14.45-15.30			
232.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
ФОК «Атлант-Косино»										
233.	Футбол Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Управа	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			19.00-21.00				
234.		Взрослые УВД						19.00-21.00		
235.		Взрослые Храм							09.00-10.30	
236.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			10.00-12.00	10.00-12.00				10.00-12.00
237.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые								16.00-18.00
238.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			12.00-14.00	12.00-14.00				12.00-14.00
239.	Прием нормативов ГТО Алимбеков Р.Ш.	От 6 лет и Взрослые					16.00-18.30			
240.	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
241.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и старше			16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	
242.	Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а				12.00-14.00		12.00-14.00	
243.	ОФП Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		10.00-12.00				10.00-12.00		
244.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые			16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	

245.	Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		12.00-14.00				12.00-14.00		
246.	Аэробика «Бодитрансформинг» Алимов Р.Р.	Взрослые			15.00-16.00		15.00-16.00			
247.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00		09.30-11.00				
248.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30				
249.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00				
250.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00			
251.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
252.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00			
253.	Волейбол Букин Г.П.	От 14 лет и взрослые			17.30-19.00		17.30-19.00			
254.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры			14.30-16.00		14.30-16.00	14.30-16.00		
255.		12 лет и взрослые		16.00-17.30		16.00-17.30	16.00-17.30			
256.		Пенсионеры, Взрослые Управа			10.00-11.30		10.00-11.30			
257.					11.30-13.00		11.30-13.00			
258.		Прием нормативов ГТО Букин Г.П.	От 6 лет и взрослые			13.30-17.30				
259.	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		
260.	ОФП/Художественная гимнастика	3-6 лет			16.00-17.00		16.00-17.00	16.00-17.00		
261.	Гололобова А.И.				17.00-18.30		17.00-18.30	17.00-18.30		

262.	ОФП (гимнастика для позвоночника)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00- 12.00			11.00- 12.00		
263.	Черноок Е.А.				13.00- 14.00			13.00- 14.00		
264.	ОФП (Цигун)				12.00- 13.00			12.00- 13.00		
265.	Черноок Е.А.				14.00- 15.00			14.00- 15.00		
266.	ОФП/футбол	6-8 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30- 15.00		13.30- 15.00			
267.	Коротаев И.В.	12-15 лет			15.00- 16.30		15.00- 16.30			
268.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет			16.30- 17.30		16.30- 17.30			
269.	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	
270.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.					10.00- 11.00		17.00- 18.00		
271.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электрозавод», ул.Электрозаводская, д.21	13.00- 14.00		13.00- 14.00		13.00- 14.00		
272.	Никишина С.В.				13.00- 14.00		13.00- 14.00			
273.	ОФП	взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.00- 14.00		13.00- 14.00			
274.	Решинская Н.М.				14.00- 15.00		14.00- 15.00			
275.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00- 17.00		16.00- 17.00				
276.					17.00- 18.00		17.00- 18.00			
277.		7-12 лет		15.00- 16.00		15.00- 16.00				
278.		Взрослые, пенсионе- ры			10.00- 11.00		13.00- 14.00			
279.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»	09.30- 11.00				09.30- 11.00		

280.	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			
281.		Взрослые			09.00-10.00		12.00-13.00			
282.		6-10 лет		СРЦ ул. Муромская, д.1-1			13.30-15.00		13.30-15.00	
283.	Спортивные (бальные) танцы	7-10 лет			16.00-17.30		16.00-17.30			
284.	Спирин М.В.	11-14 лет			17.30-19.00		17.30-19.00			
285.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электрозавод», ул.Электрозаводская, д.21	08.00-09.00		08.00-09.00		08.00-09.00		
286.				Спирин М.В.		07.30-08.30		07.30-08.30		
287.	ОФП с элементами Айкидо	4-9 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00				15.30-16.30		
288.					15.00-16.00		15.30-16.30			
289.		8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00		11.00-12.00	
290.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00	12.00-13.00	
291.	ОФП для лиц с ОВЗ	10-14 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		14.30-15.30		14.30-15.30			
292.		9-10 лет с ОВЗ		13.00-14.00		13.30-14.30				
293.		11-13 лет с ОВЗ		14.00-15.00		14.30-15.30		10.00-11.00		
294.	ОФП Гимнастика для души и тела	Взрослые	ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00		09.30-11.00				
295.	ОФП Подготовка к выполнению нормативов ГТО			от 6 лет и взрослые	11.00-12.00		11.00-12.00			
ФОК «Альбатрос»										
296.	Оздоровительное	Взрослые	ФОК ЦФКиС		08.45-09.30		08.45-09.30			

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

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

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

355.	Агрелкин И.А.	5 лет и старше			15.30-17.00		15.30-17.00		10.30-12.00		
356.	ОФП с элементами Художественной гим-ки	3-7 лет			13.30-14.30		13.30-14.30		15.30-16.30		
357.					14.30-15.30		14.30-15.30		16.30-17.30		
358.		Круглова Я.И.	5-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
359.	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		
360.					10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
361.					12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30		
362.					14.30-16.00		14.30-16.00		14.30-16.00		
363.				6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
364.				10-16 лет		17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30	
365.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.00		
366.					10.30-12.00		10.30-12.00		16.00-17.30		
367.					13.30-15.00		13.30-15.00				
368.	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		
369.		8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30		10.30-11.30		
370.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30		17.30-19.00		
371.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.30		09.00-10.30				
372.								09.00-10.30		09.30-11.00	
373.					10.30-11.30		10.30-11.30				
374.								10.30-11.30		11.00-12.00	

375.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет		11.30- 12.30		11.30- 12.30		11.30- 12.30			
376.		Взрослые		12.30- 13.30		12.30- 13.30		12.30- 13.30			
377.		9-13 лет ЦПСид		14.00- 15.00		14.00- 15.00		14.00- 15.00			
378.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет		15.00- 16.00		15.00- 16.00					
379.								15.00- 16.00		16.00- 17.30	
380.		3-6 лет		17.30- 18.30		17.30- 18.30					
381.								17.30- 18.30		12.00- 13.00	
382.		9-13 лет ЦССВ Россолимо		16.00- 17.00						14.00- 15.00	
383.								16.00- 17.00		15.00- 16.00	
384.	ОФП с элементами Йоги	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			10.00- 11.30		10.00- 11.30			
385.	Осинцева А.В.					13.00- 14.30		13.00- 14.30			
386.	ОФП с элементами Пилатаса					11.30- 12.30		11.30- 12.30			
387.	Осинцева А.В.					14.30- 15.30		14.30- 15.30			
388.	ОФП Решинская Н.М.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00- 10.00		09.00- 10.00				
389.						10.00- 11.00		10.00- 11.00			
390.						11.00- 12.00		11.00- 12.00			
ФОК «Олимпия»											
391.	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		
392.				08.45- 09.30					11.00- 11.45		
393.				09.30- 10.15					11.45- 12.30		
394.				10.15- 11.00					14.00- 14.45		

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

415.						14.00-14.45				16.15-17.00
416.						14.45-15.30				17.00-17.45
417.						16.15-17.00				17.45-18.30
418.	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			
419.					08.45-09.30		08.45-09.30			
420.					09.30-10.15		09.30-10.15			
421.					10.15-11.00		10.15-11.00			
422.					11.00-11.45		11.00-11.45			
423.					11.45-12.30		11.45-12.30			
424.	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		
425.				08.45-09.30				08.45-09.30		
426.				9.30-10.15				9.30-10.15		
427.				10.15-11.00				10.15-11.00		
428.				11.00-11.45				11.00-11.45		
429.				11.45-12.30				11.45-12.30		
430.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
431.				10.00-11.00		10.00-11.00				
432.				11.00-12.00		11.00-12.00				
433.					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.					13.00-14.00		13.00-14.00			
437.								09.00-10.00		10.00-11.00
438.								10.00-11.00		11.00-12.00
439.								11.00-12.00		12.00-13.00
ФОК «Одиссей»										
440.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
441.					08.00-09.00		08.00-09.00			
442.					09.00-10.00			09.00-10.00		
443.						09.00-10.00		08.00-09.00		
444.						08.00-09.00			10.00-11.00	
445.						10.00-11.00		10.00-11.00		
446.									11.00-13.00	
447.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
448.					12.00-13.00		12.00-13.00			
449.						11.00-12.00		11.00-12.00		
450.						12.00-13.00		13.00-14.00		
451.								11.00-12.00		09.00-10.00
452.	Прием нормативов ГТО Варновицкий Д.Н.	От 6 лет и Взрослые						14.00-16.00		
453.	Атлетическая гимнастика		ФОК ЦФКиС	8.30-10.00			09.00-10.00			

5.	Скандинавская ходьба Вакарчук К.А.	18 лет и старше	Зона отдыха «Терлецкий парк»		15.00-16.30		15.00-16.30			12.30-14.00
6.		18 лет и старше	Ул. Metallургов, влад.60		16.30-18.00		16.30-18.00			
7.		18 лет и старше	ПКиО «Измайловский» Аллея Большого круга, вл.7	10.00-11.30		10.00-11.30		10.00-11.30		
8.	Волейбол Вакарчук К.А.	16 лет и старше	ФОК «Одиссей»						18.00-19.30	
9.		16 лет и старше	Ул. Молостовых, д.10д						19.30-21.00	
10.	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		
11.		11-12 лет		17.40-19.10		17.40-19.10			15.40-18.10	
12.		13-14 лет		16.00-17.30		16.00-17.30			13.40-15.10	
13.		15-17 лет		17.40-19.10		17.40-19.10			12.00-13.30	
14.	Легкая атлетика Иванько А.М.	19-22 лет	Манеж им. Братьев Знаменских Ул.Стромынка, д.4	18.00-19.00						
15.		22-52 лет		19.00-20.00						
16.		14-17 лет	Стадион «Авангард» шоссе Энтузиастов, д.33			16.00-17.30		10.00-11.30	9.00-10.00	
17.		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	
18.		40-50 лет				19.30-21.00			13.30-15.00	
19.	Футбол Морозов В.И.	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			
20.		10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00		18.30-20.00			
21.	Флорбол	Гр.№1 8-12 лет	Спортивная площадка				15.00-16.30	15.00-16.30	11.00-12.30	

22.	Староверов В.М.	Гр.№2 12-14 лет	Измайловский бульвар, д.67, к.1				16.30- 18.00	16.30- 18.00		11.00- 12.30
23.		Гр.№3 14-16 лет					18.00- 19.30		12.30- 14.00	12.30- 14.00
24.		Гр.№4 16 -17 лет						18.00- 19.30	14.00- 15.30	14.00- 15.30
25.		Гр.№5 18 и старше							15.30- 16.30	15.30- 16.30
26.	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	
27.		19-50 лет			17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00
28.		18-35 лет (бег)					19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00
29.		20-40 лет				19.00- 20.30				11.00- 12.00
30.		19-50 лет				20.30- 22.00		20.30- 22.00		11.30- 13.00
31.	Футбол Царьков Ю.Б.	8-11 лет	Спортивная площадка ул. Главная, д.22	15.30- 17.00		15.30- 17.00		15.30- 17.00		
32.		12-13 лет			16.00- 17.30		16.00- 17.30			
33.		14-15 лет			17.00- 18.30		17.00- 18.30		17.00- 18.30	
34.		16-17 лет			18.30- 20.00	17.30- 18.30		17.30- 19.00		
35.		18 лет и старше				18.30- 20.00	18.30- 20.00		18.30- 20.00	

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