

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания
с 01 апреля 2017 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.126		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.		14 – 56 лет ФССП			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.		Взрослые УСЗН		15.30- 17.00		15.30- 17.00					
10.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые			08.30- 10.00		08.30- 10.00				
11.					10.00- 11.30		10.00- 11.30				
12.					11.30- 13.00		11.30- 13.00				
13.							11.00- 12.00		11.00- 12.00		
14.							13.00- 14.00		13.00- 14.00		
15.	ОФП Акиньшин В.Т.	10-16 лет ГБОУ Гимназия №402	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	09.00- 10.00		09.00- 10.00		09.00- 10.00			
16.							10.00- 11.00		10.00- 11.00		

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

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

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

78.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00-10.00		09.00-10.00					
79.					10.00-11.00		10.00-11.00					
80.					11.00-12.00		11.00-12.00					
81.		10-16 лет Гимназия №402			12.00-13.00		12.00-13.00					
82.		взрослые			13.00-14.00		13.00-14.00					
83.					14.00-15.00		14.00-15.00					
84.	ОФП с элементами восточной гимнастики Балакина А.В.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б					09.00-10.00		10.00-11.00		
85.									10.00-11.00		11.00-12.00	
86.										11.00-12.00		12.00-13.00
87.										12.00-13.00		

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		13.30-15.00	
89.		10-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
90.		12-14 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
91.		14-17 лет, взрослые			17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00	
92.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00-12.30		10.00-11.00			
93.					12.30-14.00					
94.							11.00-12.00			
95.		14 лет и старше				16.30-18.00				
96.									16.30-18.00	

97.	Аэробика	55-70 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			10.00- 11.30		10.00- 11.30	10.00- 11.30			
98.	Спиридонова О.Ю.	8-12 лет			14.00- 15.30					11.30- 13.00		
99.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30- 12.30				10.00- 11.00				
100.						11.00- 12.00			11.00- 12.30			
101.						12.30- 14.00						
102.								12.00- 13.30				
103.					10-17 лет		16.00- 17.30		16.00- 17.30		16.00- 17.30	
104.				Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	8-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	15.00- 16.30			15.00- 16.30		
105.	10-14 лет		16.30- 18.00					16.30- 18.00			14.30- 16.00	
106.	7-9 лет						16.00- 17.30				11.30- 13.00	
107.	Взрослые МВД				08.00- 09.00							
108.							10.00- 11.00					
109.								14.30- 15.30				
110.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		17.00- 18.00	18.00- 19.30			13.00- 14.30			
111.		6-9 лет			16.00- 17.00		19.30- 21.00			14.30- 16.00		
112.		10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00- 19.30			16.00- 17.00	16.30- 18.00			
113.		10-13 лет			17.00- 18.30		16.00- 17.30		17.00- 18.30			
114.		13-14 лет				19.30- 21.00		17.00- 18.30	19.00- 20.30			
115.		15-17 лет			19.00- 20.30			18.30- 20.00		18.00- 19.30		
116.		Взрослые			20.30- 22.00			20.00- 21.30	20.30- 22.00			
117.	ОФП	13-14 лет	ФОК ЦФКиС		16.00- 17.00			15.00- 16.30	13.30- 15.00			

118.	Шкиотов А.Ю.	15-17 лет	«Акулово», поселок Акулово, д.27	13.30- 15.00				13.30- 15.00		
119.					17.00- 18.00			16.30- 18.00	15.00- 16.30	
120.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет			16.00- 17.00			15.00- 16.30	13.30- 15.00	
121.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет			17.00- 18.00			16.30- 18.00	15.00- 16.30	
ФОК «Атлант-Гольяново»										
122.		5-7 лет					13.00- 14.00		13.00- 14.00	
123.	ОФП/Мини-футбол	8-9 лет					14.00- 15.00		14.00- 15.00	
124.	Бубнов А.В.	10-11 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»	14.00- 15.00				15.00- 16.30		
125.		12-13 лет	ул. Уральская, 19а				15.00- 16.30		10.00- 11.30	
126.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00- 13.00			11.00- 13.00		11.00- 13.00	
127.	Спортивный туризм	10-17 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»	19.00- 20.30			19.00- 20.30			
128.	Кашепов М.В.	взрослые	ул. Уральская, 19а		19.30- 21.00			19.30- 21.00		
129.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет			12.00- 13.00			12.00- 13.00		
130.	ОФП/Спортивные	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»		14.00- 15.00			14.00- 15.00		
131.	(бальные) танцы		ул. Уральская, 19а		11.00- 12.00			11.00- 12.00		
132.	Конобевцев А.В.	4-6 лет			13.00- 14.00			13.00- 14.00		
133.		7-12 лет			15.00- 16.00			15.00- 16.00		
134.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»		11.00- 12.30		11.00- 12.30			
135.	Оздоровительная гимн-ка Москаленко В.П.		ул. Уральская, 19а		09.30- 11.00		09.30- 11.00			

136.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00				
137.					15.30-17.00			15.30-17.00			
138.					17.00-18.30			17.00-18.30			
139.					17.00-18.30			17.00-18.30			
140.	Ориентирование на местности	пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	18.30-20.00			18.30-20.00				
141.	Поливко В.Н.			18.30-20.00			18.30-20.00				
142.	Оздоровительная гимнастика Рязанцев Е.Г.			09.30-11.00		09.30-11.00					
143.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.			11.00-12.30		11.00-12.30					
144.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	11.00-12.00			11.00-12.00				
145.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00-11.00			10.00-11.00				
146.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые		10.00-11.00	12.00-13.00						
147.	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					
148.						10.00-11.00			09.00-10.00		
149.					11.00-12.00		14.00-15.00				
150.	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				
151.						11.00-12.00			10.00-11.00		
152.					10.00-11.00		13.00-14.00				
153.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»				12.00-13.00			10.00-11.00	

154.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.		ул. Уральская, 19а							11.00-12.00	
155.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»				08.30-10.00			08.30-10.00	
156.	ОФП с элементами (восточных) танцев Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00			11.00-12.00				
157.				14.00-15.00			13.00-14.00				
158.							14.00-15.00		12.00-13.00		
159.	ОФП (Гимнастика для души и тела) Шпагина Л.Б.	Взрослые		12.00-13.00			12.00-13.00				
160.							10.00-11.00		11.00-12.00		
161.							15.00-16.00		13.00-14.00		
162.	Аэробика (стрейчинг) Шпагина Л.Б.	Взрослые								14.00-15.00	
163.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.30		12.00-13.30			
164.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00-18.30				10.00-11.30		
165.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00		
166.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00		
167.	Бадминтон Юрков А.Г.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00-10.30		09.00-10.30				
168.						09.00-10.30		09.00-10.30			
169.						10.30-12.00		10.30-12.00			
170.				Настольный теннис Юрков А.Г.			12.00-13.30		12.00-13.30		
171.						10.30-12.00		10.30-12.00			

ФОК «Касатка»

172.	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					
173.				08.45-09.30		8.45-09.30					
174.				09.30-10.15				09.30-10.15			
175.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30-10.15		10.15-11.00			
176.		Взрослые ТЦСО		10.15-11.00							
177.						10.15-11.00					
178.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00-11.45		11.00-11.45			
179.				11.00-11.45				08.45-09.30			
180.				11.45-12.30		11.45-12.30					
181.				7-14 лет			14.00-14.45		14.45-15.30		
182.					14.45-15.30		14.45-15.30				
183.				Взрослые с ОВЗ «Навигатор»	14.00-14.45				14.00-14.45		
184.		Взрослые		20.45-21.30		20.45-21.30					
185.		Плавание Горностаев А.М.		Взрослые Управа					07.15-08.00		
186.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		07.15-08.00		07.15-08.00						
187.					08.00-08.45		08.00-08.45				
188.					11.45-12.30		11.45-12.30				
189.				11.45-12.30				10.15-11.00			
190.			7-14 лет	08.45-09.30							
191.	Лицей №1502		11.00-11.45								

192.						08.45-09.30					
193.						11.00-11.45					
194.								08.45-09.30			
195.								11.00-11.45			
196.						14.45-15.30					
197.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			09.30-10.15	09.30-10.15					
198.					14.00-14.45	14.00-14.45					
199.		7-14 лет ТЦСО			15.30-16.15			15.30-16.15			
200.		Взрослые (льгот.кат.)								19.15-20.45	
201.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			07.15-08.00				09.30-10.15		
202.							07.15-08.00		10.15-11.00		
203.					14.00-14.45		14.00-14.45				
204.					08.45-09.30						
205.					11.00-11.45						
206.	Плавание Пономарев Г.В.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		14.45-15.30						
207.		Лицей №1502					08.45-09.30				
208.							11.00-11.45				
209.							14.45-15.30				
210.		7-14 лет СОШ №922				11.45-12.30	11.45-12.30				
211.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ				10.15-11.00	10.15-11.00				
212.						09.30-10.15	09.30-10.15				

213.		Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45			
214.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15-08.00		07.15-08.00			
215.		Взрослые с ОВЗ «Аппарель»			09.30-11.45		09.30-11.45			
216.		7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45	
217.		Взрослые			20.45-21.30				11.45-12.30	
218.		Взрослые, в т.ч.			08.00-08.45		08.00-08.45			
219.		Лица с ОВЗ			08.45-09.30		08.45-09.30			
220.		7-14 лет СОШ №922			11.45-12.30		11.45-12.30			
221.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
222.					14.45-15.30		14.45-15.30			
223.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
224.		Плавание Лагутина Е.Ю. .		7-14 лет Лицей №1502	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.45-09.30		08.45-09.30		08.45-09.30
225.	11.00-11.45					11.00-11.45		11.00-11.45		
226.						14.45-15.30				
227.						08.45-09.30		08.45-09.30		
228.						11.00-11.45		11.00-11.45		
229.						14.45-15.30		14.45-15.30		
ФОК «Атлант-Косино»										
230.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино»					19.00-21.00		
231.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00	

232.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ	ул. Б. Косинская, 5а			10.30-12.00				10.30-12.00
233.	ОФП				10.30-12.00		10.30-12.00			
234.	Алимбеков Р.Ш.					09.00-10.30				09.00-10.30
235.	Атлетическая гимнастика			От 14 лет и взрослые						14.30-16.00
236.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30				
237.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а					09.00-10.30		
238.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Р.	От 14 лет и старше				16.00-17.30			14.30-16.00	
239.	Пауэрлифтинг Алимбеков Р.Р.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.30				16.00-17.30		
240.	ОФП Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ		10.30-12.00				10.30-12.00		
241.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
242.	Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		09.00-10.30				09.00-10.30		
243.	Пауэрлифтинг Алимов Р.Р.	взрослые							16.00-17.30	
244.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				
245.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30				
246.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые	11.00-12.00		11.00-12.00					
247.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые	13.30-15.00		13.30-15.00					

248.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
249.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00			
250.	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			
251.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры			14.30-16.00		14.30-16.00			
252.		14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
253.		10-15 лет			15.00-16.30		15.00-16.30			
254.		От 16 лет и старше			16.30-18.00		16.30-18.00			
255.		Пенсионеры, Взрослые Управа			10.00-11.30		10.00-11.30			
256.					11.30-13.00		11.30-13.00			
257.		ОФП/Футбол		5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00	
258.		Коротаев И.В.	12-15 лет			16.00-17.30		16.00-17.30		
259.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет		15.00-16.00			15.00-16.00			
260.	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			
261.		7-12 лет			17.00-18.00		17.00-18.00			
262.					15.00-16.00		15.00-16.00			
263.				Взрослые, пенсионеры		10.00-11.00		13.00-14.00		
264.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		09.30-11.00			09.30-11.00		
265.	ОФП Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ			11.00-12.00		11.00-12.00			
266.					11.00-12.00		11.00-12.00			

267.	Спирин М.В.	Взрослые			09.00-10.00		10.00-11.00			
268.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	12-15 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а						14.00-15.30	
269.		9-12 лет с ОВЗ				13.30-14.30			13.00-14.00	
270.		6-9 лет		15.00-16.00		15.30-16.30				
271.		8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
272.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00		
273.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-12 лет							11.00-12.30	
274.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	3-5 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			14.30-15.30			10.00-11.00	
275.		10-14 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30			
276.		9-10 лет с ОВЗ		13.00-14.00				13.30-14.30		
277.		11-13 лет с ОВЗ		14.00-15.00				14.30-15.30		
278.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				
ФОК «Альбатрос»										
279.	Оздоровительное плавание Тырин В.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
280.					14.00-14.45				14.00-14.45	
281.					10.15-11.00		10.15-11.00			
282.					12.30-13.15		12.30-13.15			
283.					20.45-21.30		20.45-21.30			
284.					11.45-12.30		11.45-12.30			

285.		От 7 лет «Косинский морской клуб»			15.30-16.15		15.30-16.15		09.30-10.15		
286.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-ухтомский			14.45-15.30		14.45-15.30				
287.		Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00		11.45-12.30		
		От 7 лет СОШ №2036			11.00-11.45						
		Взрослые Управа			20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00		
		Взрослые РСВ Афганистана			07.15-08.00				14.45-15.30		
291.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-ухтомский				14.45-15.30		15.30-16.15			
292.					15.30-16.15	15.30-16.15					
293.						08.00-08.45		07.15-08.00			
294.					08.00-08.45			08.00-08.45			
295.					09.30-10.15			09.30-10.15			
296.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.		ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		10.15-11.00			10.15-11.00			
297.		от 7 лет							11.00-11.45	11.00-11.45	
298.		и взрослые				11.45-12.30			11.45-12.30		
299.							14.00-14.45		14.00-14.45		
300.							12.30-13.15			12.30-13.15	
301.						14.45-15.30				14.45-15.30	
302.									20.45-21.30	20.00-20.45	
303.							08.45-09.30			15.30-16.15	
304.				Взрослые МГО «ВОГ»						09.30-10.15	
305.		Оздоровительное		от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС	10.15-11.00		10.15-11.00			

306.	плавание Дудин О.В.		«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	07.15-08.00		07.15-08.00					
307.				08.00-08.45		08.00-08.45					
308.				11.00-11.45		11.00-11.45					
309.				09.30-10.15		09.30-10.15					
310.				14.45-15.30						14.45-15.30	
311.				11.45-12.30		11.45-12.30					
312.				12.30-13.15		12.30-13.15					
313.				20.45-21.30		20.45-21.30					
314.				08.45-09.30		08.45-09.30					
315.				От 7 лет РОО «Семейный очаг»						11.45-12.30	
316.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15		09.30-10.15
317.				Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.00-08.45		08.00-08.45		
318.	09.30-10.15		09.30-10.15								
319.			10.15-11.00						10.15-11.00		
320.			11.00-11.45						11.00-11.45		
321.							12.30-13.15		12.30-13.15		
322.	14.00-14.45		14.00-14.45								
323.	11.45-12.30		11.45-12.30								
324.	14.45-15.30						14.45-15.30				
325.	08.45-09.30						08.45-09.30				
326.	11.00-11.45						11.00-11.45				

327.				10.15-11.00				10.15-11.00			
328.				12.30-13.15			12.30-13.15				
329.		7 – 18 лет ЦСПСид		15.30-16.15			15.30-16.15				
330.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК						15.30-16.15		08.45-09.30	
331.		От 16 лет ветераны Афганистана					07.15-08.00			14.00-14.45	
332.		Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15	
333.		9-11 лет					14.30-16.00		09.00-10.30		
334.		12 -16 лет							10.30-12.00	12.30-14.00	
335.	ОФП с элементами танцев									14.00-15.15	
336.	Соколова О.В.	10-12 лет								15.15-16.30	
337.		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.30-10.00		08.30-10.00				
338.					10.00-11.30		10.00-11.30				
339.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые				11.30-13.00		11.00-13.00			
340.		3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30		
341.	Бирук И.М.							13.00-14.30	11.30-13.00		
342.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые		ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30					16.00-17.00	
343.	Акбутаев Т.С.			10.30-12.00					15.00-16.00		
ФОК «Гелиос»											
344.	ОФП с элементами бокса		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-17.00				10.00-11.30		
345.	Запруднов Е.С.	7-12 лет					15.30-17.00		11.30-13.00		
346.						17.00-18.30		17.00-18.30			

347.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			13.00-14.00		13.00-14.00			
348.							14.00-15.30		09.00-10.30	
349.						14.00-15.30			10.30-12.00	
350.						15.30-17.00		15.30-17.00		
351.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Круглова Я.И.	3-6 лет			13.30-14.30			15.30-16.30		
352.		7-12 лет			14.30-15.30		14.30-15.30			
353.		3-12 лет					13.30-14.30	16.30-17.30		
354.		5-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
355.	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				
356.				10.30-12.00				09.00-10.30		
357.						10.30-12.00		10.30-12.00		
358.				12.00-13.30		12.00-13.30				
359.				13.30-15.00				12.00-13.30		
360.						13.30-15.00		13.30-15.00		
361.				6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00		
362.						17.00-18.30			16.00-17.00	
363.				От 10 лет и взрослые			17.00-18.30		17.00-18.30	
364.								17.00-18.30	15.30-17.00	
365.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые	ул. Лухмановская, 10а		13.30-15.00			13.00-14.30		
366.						13.30-15.00	11.30-12.30			
367.	ОФП	5-8 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			

368.	с элементами бокса Соловьев П.П.	8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30					
369.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30					
370.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	1,5-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		08.30-09.30			08.30-09.30				
371.						08.30-09.30		16.30-17.30				
372.						09.30-10.30		09.30-10.30				
373.									09.30-10.30		09.30-11.00	
374.							10.30-11.30		10.30-11.30			
375.										10.30-11.30		11.00-12.00
376.							16.30-17.30		16.30-17.30			
377.				ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ул. Лухмановская, 10а		11.30-12.30		11.30-12.30		
378.								11.30-12.30		14.00-15.00		
379.			12.30-13.30					12.30-13.30				
380.									12.30-13.30		15.00-16.00	
381.	7-18 лет ЦПСид				14.00-15.00			14.00-15.00		14.00-15.00		
382.	РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет				15.00-16.00			15.00-16.00				
383.									15.00-16.00		16.00-17.30	
384.	3-6 лет				17.30-18.30			17.30-18.30				
385.							17.30-18.30		12.00-13.00			
386.	ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а				09.30-11.00		09.30-11.00			
387.								11.00-12.30		11.00-12.30		
388.									12.30-14.00		12.30-14.00	

389.	ОФП с эл-ми Пилатаса Осинцева А.В.					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
ФОК «Олимпия»											
390.	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		
391.				08.45- 09.30					11.00- 11.45		
392.				09.30- 10.15					11.45- 12.30		
393.				10.15- 11.00					14.00- 14.45		
394.				11.00- 11.45					14.45- 15.30		
395.				11.45- 12.30					15.30- 16.15		
396.				14.00- 14.45					16.15- 17.00		
397.		7 – 14 лет		14.45- 15.30		14.45- 15.30					
398.				16.15- 17.00		16.15- 17.00					
399.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45- 15.30		14.45- 15.30				
400.					17.00- 17.45		17.00- 17.45				
401.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				08.00- 08.45		08.00- 08.45			
402.						08.45- 09.30		08.45- 09.30			
403.						09.30- 10.15		09.30- 10.15			
404.						10.15- 11.00		10.15- 11.00			
405.						11.00- 11.45		11.00- 11.45			
406.						11.45- 12.30		11.45- 12.30			
407.						14.00- 14.45		14.00- 14.45			

408.	Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45				10.15-11.00
409.						08.45-09.30				11.00-11.45
410.						09.30-10.15				11.45-12.30
411.						10.15-11.00				14.00-14.45
412.						11.00-11.45				14.45-15.30
413.						11.45-12.30				15.30-16.15
414.						14.00-14.45				16.15-17.00
415.						14.45-15.30				17.00-17.45
416.						16.15-17.00				17.45-18.30
417.	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			
418.					08.45-09.30		08.45-09.30			
419.					09.30-10.15		09.30-10.15			
420.					10.15-11.00		10.15-11.00			
421.					11.00-11.45		11.00-11.45			
422.					11.45-12.30		11.45-12.30			
423.	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		
424.				08.45-09.30				08.45-09.30		
425.				9.30-10.15				9.30-10.15		
426.				10.15-11.00				10.15-11.00		
427.				11.00-11.45				11.00-11.45		

428.				11.45-12.30				11.45-12.30		
429.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
430.				10.00-11.00		10.00-11.00				
431.				11.00-12.00		11.00-12.00				
432.					09.00-10.00		09.00-10.00			
433.					10.00-11.00		10.00-11.00			
434.					11.00-12.00		11.00-12.00			
435.					13.00-14.00		13.00-14.00			
ФОК «Одиссей»										
436.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
437.					08.00-09.00		08.00-09.00			
438.					09.00-10.00			09.00-10.00		
439.						09.00-10.00		08.00-09.00		
440.						08.00-09.00			10.00-11.00	
441.						10.00-11.00		10.00-11.00		
442.									11.00-13.00	
443.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
444.					12.00-13.00		12.00-13.00			
445.						11.00-12.00		11.00-12.00		
446.						12.00-13.00		13.00-14.00		
447.								11.00-12.00		09.00-10.00

448.	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			
449.					13.00-14.00		13.00-14.00			
450.					10.00-11.00		11.00-12.00			
451.					11.00-12.00		12.00-13.00			
452.						14.00-15.00		14.00-15.00		
453.						16.00-17.00	16.00-17.00			
454.						16.00-17.00			16.00-17.00	
455.				ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00		
456.			11.00-13.00							
457.								11.00-13.00		
458.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		15.00-16.00			15.00-16.00		
459.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
460.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			19.00-20.30				10.00-12.00	
461.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	
462.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	
463.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12				13.00-14.00		13.00-14.00		
464.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00					
465.	Баскетбол Баркин А.А.	Взрослые						20.30-22.00		
466.	Флорбол Староверов В.М.	8-17 лет							16.00-18.00	17.00-19.00

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

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1.	Скандинавская ходьба Вакарчук К.А.	взрослые	Зона отдыха «Терлецкий парк» Ул. Металлургов, влад.60		15.00-16.30		15.00-16.30			12.30-14.00
2.					16.30-18.00		16.30-18.00			
3.	Мини-футбол Георгиевский А.Ф.	10-11 лет	Межшкольный стадион Ул. Ткацкая, д.47	16.00-17.30		16.00-17.30		17.40-19.10		
4.		11-12 лет		17.40-19.10		17.40-19.10			15.40-18.10	
5.		13-14 лет			16.00-17.30		16.00-17.30		13.40-15.10	
6.		15-17 лет			17.40-19.10		17.40-19.10		12.00-13.30	
7.	Легкая атлетика Иванько А.М.	14-17 лет	Стадион «Авангард» шоссе Энтузиастов, д.33		17.30-19.00		17.30-19.00			14.00-15.00
8.		16-18 лет			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00
9.		19-22 лет				17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30	
10.		22-52 лет				19.00-20.00		19.00-20.00	16.30-18.00	
11.		12-14 лет								16.00-17.00
12.										17.00-18.00
13.	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		
14.		10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00		
15.	Флорбол Староверов В.М.	Гр.№1 8-12 лет	Междворовый Мини-стадион «Три богатыря»				15.00-16.00	15.00-16.00		11.00-12.00
16.		Гр.№2 12-14 лет					16.00-17.00	16.00-17.00	11.00-12.00	

17.		Гр.№3 14-16 лет	Ул. 16-я Парковая, д.19, к.3				17.00- 18.00	17.00- 18.00		12.00- 13.00
18.		Гр.№4 16 -17 лет						18.00- 19.30	13.00- 14.00	13.00- 14.00
19.		Гр.№5 взрослые					18.00- 19.30		14.00- 15.00	14.00- 15.00
20.	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	
21.		19-50 лет			17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00
22.		18-35 лет (бег)					19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00
23.		20-40 лет			19.00- 20.30					11.00- 12.00
24.		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](#))