

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на декабрь 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.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.		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.				09.00- 10.30		09.00- 10.30				
14.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
15.				13.00- 14.00		13.00- 14.00				
16.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОВЗ ПНИ №26		12.00- 13.00		12.00- 13.00				

17.	Скандинавская ходьба	Взрослые		09.00-10.00		09.00-10.00		12.00-13.00			
18.	Жуков А.Г.			10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00			
19.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые		08.30-10.00		08.30-10.00					
20.					08.30-10.00		08.30-10.00				
21.					11.30-13.00		11.30-13.00				
22.						11.30-13.00		11.30-13.00			
23.					10.00-11.30		10.00-11.30				
24.						10.00-11.30		10.00-11.30			
25.					13.00-14.00		13.00-14.00				
26.					14.00-15.00		14.00-15.00				
27.					15.30-17.00			15.00-16.30			
28.				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		
29.	08.45-09.30		08.45-09.30								
30.	09.30-10.15		09.30-10.15								
31.	10.15-11.00		10.15-11.00								
32.	11.00-11.45		11.00-11.45								
33.	11.45-12.30		11.45-12.30								
34.	12.30-13.15		12.30-13.15								
35.									08.00-09.30		
36.									09.30-11.00		

37.								11.00-12.30				
38.		7-17 лет (ББ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30				
39.		Взрослые «Посейдон»		07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00				
40.	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						
41.				08.45-09.30		08.45-09.30						
42.				10.15-11.00		10.15-11.00						
43.				11.00-11.45		11.00-11.45						
44.				11.45-12.30		11.45-12.30						
45.				12.30-13.15		12.30-13.15						
46.										08.00-09.30		
47.										11.00-12.30		
48.				7-16 лет (МБ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
49.				от 14 лет и Взрослые ФССП				20.45-21.30		10.15-11.00		
50.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12		14.00-14.45				14.00-14.45					
51.	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					
52.					08.45-09.30		08.45-09.30					
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.					20.45-21.30		20.45-21.30					
57.		7-17 лет (МБ)		14.45-15.30		14.45-15.30						

78.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
79.					11.00- 12.30		11.00- 12.30			
80.		взрослые			13.00- 14.00		13.00- 14.00			
81.					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
82.	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
83.								10.00- 11.00		11.00- 12.00
84.								11.00- 12.00		12.00- 13.00
85.								12.00- 13.00		
ФОК «Акулово»										
86.	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	
87.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		15.00- 16.00	
88.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		16.00- 17.00	
89.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00		17.00- 18.00	
90.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00- 12.30		10.00- 11.00			
91.					12.30- 14.00					
92.							11.00- 12.00			
93.		14 лет и старше				16.30 -18.00				
94.								16.30 -18.00		
95.	ОФП с элементами бокса	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово»,	11.30- 12.30				10.00- 11.00		
96.	Бамбуров В.А.					11.00- 12.00			11.00- 12.30	

97.			поселок Акулово, д.27	12.30-14.00								
98.						12.00-13.30						
99.		10-17 лет		16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30				
100.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	9-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			16.30-18.00				11.30-13.00		
101.		11-12 лет			15.00-16.30		15.00-16.30					
102.		13-15 лет			16.30-18.00		16.30-18.00				13.00-14.30	
103.		7-8 лет					15.00-16.30				10.30-11.00	
104.		Взрослые МВД				09.00-10.00						
105.							10.00-11.00					
106.								14.00-15.00				
107.				6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	17.00-18.00				13.00-14.30
108.	6-9 лет	поселок Акулово, д.43а			18.00-19.00				14.30-16.00			
109.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00-19.30		17.00-18.30					
110.		10-13 лет			17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30			
111.		14-17 лет				19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30		
112.		15-17 лет			18.30-20.00			18.30-20.00		17.30-19.00		
113.		Взрослые			20.00-21.00			20.00-21.30	20.00-21.00			
114.	ОФП Шкиотов А.Ю.	13-14 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	15.00-16.00				15.00-16.30	13.30-15.00			
115.		15-17 лет			13.30-15.00				13.30-15.00			
116.					16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
117.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет		16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00			

118.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет		17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
ФОК «Атлант-Гольяново»											
119.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00			
120.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
121.		10-11 лет				14.00-15.00			15.00-16.30		
122.		12-13 лет						15.00-16.30		12.30-14.00	
123.		5-7 лет				15.00-16.00				14.00-15.00	
124.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые				11.00-13.00		11.00-13.00			
125.	Спортивный туризм	10-17 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30				19.00-20.30			
126.	Кашепов М.В.	взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00			
127.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00			
128.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00			
129.		4-6 лет				11.00-12.00		11.00-12.00			
130.						13.00-14.00		13.00-14.00			
131.		7-12 лет				16.00-17.00			15.00-16.00		
132.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30				
133.	От 16 лет и взрослые				12.30-14.00		12.30-14.00				
134.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	пенсионеры				09.30-11.00		09.30-11.00			
135.	Скалолазание	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС	15.30-17.00				15.30-17.00			

136.	Поливко В.Н.		«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		15.30-17.00			15.30-17.00			
137.				17.00-18.30			17.00-18.30				
138.					17.00-18.30			17.00-18.30			
139.	Ориентирование на местности				18.30-20.00			18.30-20.00			
140.	Поливко В.Н.				18.30-20.00			18.30-20.00			
141.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		09.30-11.00		09.30-11.00					
142.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		12.30-14.00		12.30-14.00					
143.		пенсионеры		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				12.00-13.00		
146.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые			12.00-13.00				09.00-10.00		
147.					09.00-10.00				10.00-11.00		
148.	ОФП (Цигун) Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			09.00-10.00		09.00-10.00				
149.				10.00-11.00		10.00-11.00					
150.				11.00-12.00			12.00-13.00				
151.					13.00-14.00				10.00-11.00		
152.					14.00-15.00				11.00-12.00		
153.	ОФП Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		09.00-10.00		09.00-10.00					
154.				10.00-11.00		10.00-11.00					

155.					11.00-12.00		11.00-12.00			
156.					12.00-13.00				09.00-10.00	
157.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		16.00-17.00		16.00-17.00			
158.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.				15.00-16.00		15.00-16.00			
159.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30-10.00			08.30-10.00			
160.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.30		12.30-14.00		
161.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00-18.30				10.00-11.30	
162.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00	
163.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00	
164.	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			
165.						09.00-10.30		09.00-10.30		
166.						10.30-12.00		10.30-12.00		
167.				Настольный теннис Юрков А.Г.			12.00-13.30		12.00-13.30	
168.						10.30-12.00		11.00-12.30		
ФОК «Касатка»										
169.	Оздоровительное плавание	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00-08.45		08.00-08.45				
170.				08.45-09.30		8.45-09.30				
171.				09.30-10.15				09.30-10.15		

172.	Умников А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30-10.15		10.15-11.00			
173.		Взрослые ТЦСО		10.15-11.00							
174.						10.15-11.00					
175.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00-11.45		11.00-11.45			
176.				11.00-11.45				08.45-09.30			
177.				11.45-12.30		11.45-12.30					
178.				7-14 лет			14.00-14.45		14.45-15.30		
179.					14.45-15.30		14.45-15.30				
180.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»			14.00-14.45			14.00-14.45			
181.		Взрослые			20.45-21.30		20.45-21.30				
182.		Оздоровительное плавание Горностаев А.М.		Взрослые Управа	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а					07.15-08.00	
183.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		07.15-08.00			07.15-08.00					
184.						08.00-08.45		08.00-08.45			
185.						11.45-12.30		11.45-12.30			
186.				11.45-12.30					10.15-11.00		
187.				08.45-09.30							
188.	7-14 лет Лицей №1502					11.00-11.45					
189.								08.45-09.30			
190.								11.00-11.45			
191.									08.45-09.30		
192.									11.00-11.45		

193.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		09.30-10.15		09.30-10.15			
194.				14.00-14.45		14.00-14.45			
195.		7-17 лет с ОВЗ		14.45-15.30			14.00-14.45		
196.		7-14 лет ТЦСО		15.30-16.15			15.30-16.15		
197.		7-14 лет СОШ №922					14.45-15.30		
198.		Взрослые (льгот.кат.)							19.15-20.45
199.	Оздоровительное 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	
200.							07.15-08.00	10.15-11.00	
201.				14.00-14.45		14.00-14.45			
202.		7-14 лет Лицей №1502		08.45-09.30					
203.						14.45-15.30			
204.				14.45-15.30					
205.						08.45-09.30			
206.		Взрослые «Восток»		11.00-11.45		11.00-11.45			
207.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		11.45-12.30		11.45-12.30			
208.				10.15-11.00		10.15-11.00			
209.				09.30-10.15		09.30-10.15			
210.		Взрослые (льгот.кат.)		20.00-20.45		20.00-20.45			
211.	Оздоровительное плавание	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	07.15-08.00		07.15-08.00			
212.		Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		09.30-11.45		09.30-11.45			
213.		7-14 лет		14.00-14.45			14.00-14.45		

214.	Ткаченко И.А.	Взрослые (льгот.кат.)			20.45-21.30				11.45-12.30	
215.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45			
216.					08.45-09.30		08.45-09.30			
217.					11.45-12.30		11.45-12.30			
218.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
219.						14.45-15.30		14.45-15.30		
220.		7-14 лет КДН				15.30-16.15		15.30-16.15		
221.	Оздоровительное 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		
222.				11.00-11.45		11.00-11.45		11.00-11.45		
223.					08.45-09.30		08.45-09.30			
224.					11.00-11.45		11.00-11.45			
225.					14.45-15.30	14.45-15.30	14.45-15.30			
ФОК «Атлант-Косино»										
226.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино» ул. Б. Косинская, 5а							18.00-20.00
227.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00	
228.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	От 14 лет и Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30		
229.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.	взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ		10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
230.	Циклический тренинг Бармин М.В.	взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30	
231.	Эстетическая гимнастика Бармин М.В.				10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	

232.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00		09.30- 11.00					
233.	Букина Г.П.			12.00- 13.30		12.00- 13.30					
234.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		11.00- 12.00		11.00- 12.00					
235.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые		13.30- 15.00		13.30- 15.00					
236.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00- 17.30		16.00- 17.30				
237.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00- 20.00		18.00- 20.00				
238.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры		14.30- 16.00		14.30- 16.00					
239.		От 14 лет и взрослые		16.00- 17.30		16.00- 17.30					
240.					15.00- 16.30		15.00- 16.30				
241.		От 12 лет и старше			16.30- 18.00		16.30- 18.00				
242.		Пенсионеры, Взрослые		10.00- 11.30		10.00- 11.30					
243.				11.30- 13.00		11.30- 13.00					
244.	ОФП / Футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	12.00- 13.00		12.00- 13.00					
245.	Коротаев И.В.	8-10 лет		13.00- 14.00	12.00- 13.00						
246.	Футбол	11-12 лет			13.00- 14.30		13.00- 14.30				
247.	Коротаев И.В.	13-15 лет			14.30- 16.00		14.30- 16.00				
248.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Спирин М.В.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00- 17.00		16.00- 17.00					
249.		4-6 лет		17.00- 18.00		17.00- 18.00					
250.				15.00- 16.00		15.00- 16.00					
251.		Взрослые, пенсионеры			10.00- 11.30		12.00- 13.00				

252.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00				09.30- 11.00			
253.	ОФП (Оздоровительная Гимнастика) Спирин М.В.	Взрослые				09.00- 10.00		10.00- 11.00			
254.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет			15.00- 16.00		15.30- 16.30				
255.		8-10 лет				15.30- 17.00		15.30- 17.00			
256.		11-16 лет					16.30- 18.00		16.30- 18.00		
257.	ОФП с эл. Джиуджицу	9-11 лет		ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а						11.00- 12.00	
258.	Труфанова С.А.	11- 13 лет								12.00- 13.00	
259.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	3-4 года с ОВЗ						12.00- 13.00			10.00- 11.00
260.		12-13 лет с ОВЗ				14.30- 15.30		14.30- 15.30			
261.		14-16 лет с ОВЗ			13.00- 14.00					13.30- 14.30	
262.		10-11 лет с ОВЗ			14.00- 15.00		14.30- 15.30				
263.		11-12 лет с ОВЗ							14.30- 15.30	14.00- 15.30	
264.		5-6 лет с ОВЗ			12.00- 13.00					12.00- 13.00	
265.		7-8 лет с ОВЗ			12.00- 13.00		12.00- 13.00				
266.		8-9 лет с ОВЗ					13.30- 14.30			13.00- 14.00	
267.	ОФП (Гимнастика) Труфанова С.А.	Взрослые		09.30- 11.00		09.30- 11.00					
ФОК «Альбатрос»											
268.	Оздоровительное плавание	7 – 18 лет ЦСПСид Косино-Ухтомский	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»			14.45- 15.30		15.30- 16.15			
269.					15.30- 16.15	15.30- 16.15					

270.	Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые	ул. Лухмановская, 19а				08.00-08.45	07.15-08.00		
271.					08.00-08.45			08.00-08.45		
272.					09.30-10.15			09.30-10.15		
273.					10.15-11.00			10.15-11.00		
274.								11.00-11.45	11.00-11.45	
275.					11.45-12.30			11.45-12.30		
276.								14.00-14.45	14.00-14.45	
277.								12.30-13.15		12.30-13.15
278.					14.45-15.30					14.45-15.30
279.									20.45-21.30	20.00-20.45
280.								08.45-09.30		15.30-16.15
281.				Взрослые МГО «ВОГ»						09.30-10.15
282.				Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00	
283.	07.15-08.00		07.15-08.00							
284.	08.00-08.45		08.00-08.45							
285.	11.00-11.45		11.00-11.45							
286.	09.30-10.15		09.30-10.15							
287.	14.45-15.30									14.45-15.30
288.	11.45-12.30		11.45-12.30							
289.	12.30-13.15		12.30-13.15							
290.	20.45-21.30		20.45-21.30							

291.				08.45-09.30		08.45-09.30					
292.		От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30	
293.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30-16.15		15.30-16.15				09.30-10.15	
294.		от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				08.45-09.30				
295.										14.00-14.45	
296.									10.15-11.00		
297.									12.30-13.15		
298.									20.45-21.30		
299.									11.45-12.30		
300.				От 7 лет «Косинский морской клуб»					15.30-16.15		09.30-10.15
301.				7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский					14.45-15.30		
302.				Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00		11.45-12.30
303.				Взрослые Управа					20.00-20.45		10.15-11.00
304.		Взрослые РСВ Афганистана							14.45-15.30		
305.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.00-08.45	08.45-09.30	08.00-08.45					
306.				09.30-10.15	14.00-14.45	09.30-10.15					
307.					10.15-11.00	10.15-11.00					10.15-11.00
308.					12.30-13.15	11.00-11.45					11.00-11.45
309.					20.45-21.30			12.30-13.15			12.30-13.15
310.					14.00-14.45	11.45-12.30	14.00-14.45				
311.					11.45-12.30		11.45-12.30				

312.				14.45-15.30				14.45-15.30			
313.				08.45-09.30				08.45-09.30			
314.				11.00-11.45				11.00-11.45			
315.				10.15-11.00				10.15-11.00			
316.				12.30-13.15		12.30-13.15					
317.		7 – 18 лет ЦСПСиД		15.30-16.15	14.45-15.30		15.30-16.15				
318.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15			15.30-16.15		08.45-09.30	
319.		От 16 лет ветераны Афганистана			07.15-08.00		07.15-08.00			14.00-14.45	
320.		Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15	
321.		Взрослые Управа			20.00-20.45						
322.		От 7 лет СОШ №2036			11.00-11.45						
323.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	9-11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а							11.00-14.00	
324.		12-16 лет					16.00-17.00			09.30-11.00	
325.		Взрослые				08.30-10.00			08.30-10.00		
326.						10.00-11.30			10.00-11.30		
327.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				11.00-13.00				
328.		3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30		
329.								13.00-14.30	11.30-13.00		
330.	ОФП (Дыхательная гимнастика) Акбутаев Т.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30							
331.						10.30-12.00					

ФОК «Гелиос»

332.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30			
333.	Запруднов Е.С.							15.30-16.30		11.30-13.00		
334.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет				12.00-13.00		12.00-13.00				
335.								13.00-14.00		09.00-10.30		
336.							13.00-14.00				10.30-12.00	
337.							14.00-15.00		14.00-15.00			
338.							15.00-16.00		15.00-16.00			
339.				ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-6 лет			12.00-13.00		12.00-13.00		
340.	Васильева Е.С.	7-12 лет				13.00-14.00		13.00-14.00				
341.		5-10 лет				14.00-15.00		14.00-15.00				
342.	ОФП / Хореография Васильева Е.С.	3-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00			
343.	ОФП	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		9.00-10.30					9.00-10.30		
344.	Винокуров В.А.							9.00-10.30			10.30-12.00	
345.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет				10.30-12.00		10.30-12.00				
346.		6-7 лет				12.00-13.30				12.00-13.30		
347.								12.00-13.30			14.30-16.00	
348.		Взрослые					14.30-16.00		14.30-16.00			
349.	ОФП с элементами бокса	от 14 лет и взрослые		ФОК ЦФКиС «Гелиос»	09.00-10.30				09.00-10.30			
350.				ул. Лухмановская, 10а			09.00-10.30			12.30-14.00		

351.	Юсипов М.В		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
352.				12.00-13.30					17.00-18.30	
353.				13.30-15.00				12.00-13.30		
354.						13.30-15.00		13.30-15.00		
355.				6-9 лет	16.00-17.00		16.00-17.00			
356.				6 – 16 лет				16.00-17.00	14.00-15.30	
357.				От 10 лет и взрослые			12.00-13.30			15.30-17.00
358.	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		
359.						08.30-09.30				17.30-18.30
360.								16.30-17.30		15.00-16.00
361.				09.30-10.30				09.30-10.30		
362.						09.30-10.30				09.00-10.00
363.				10.30-11.30				10.30-11.30		
364.						10.30-11.30				10.00-11.00
365.				16.30-17.30			16.30-17.30			
366.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30				11.30-12.30		
367.				12.30-13.30				12.30-13.30		
368.						11.30-12.30				11.00-12.00
369.						12.30-13.30				12.00-13.00
370.				7-18 лет ЦПСид	14.00-15.00				14.00-15.00	
371.					14.00-15.00				14.00-15.00	

372.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет		15.00- 16.00				15.00- 16.00		
373.						15.00- 16.00				16.00- 17.30
ФОК «Олимпия»										
374.	Оздоровительное плавание Аникина И.Н.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.00- 08.45		08.00- 08.45				
375.				08.45- 09.30		08.45- 09.30				
376.				09.30- 10.15		09.30- 10.15				
377.				10.15- 11.00		10.15- 11.00				
378.				11.00- 11.45		11.00- 11.45				
379.				11.45- 12.30		11.45- 12.30				
380.				14.00- 14.45		14.00- 14.45				
381.				14.45- 15.30		14.45- 15.30				
382.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45- 15.30		14.45- 15.30			
383.					16.15- 17.00		16.15- 17.00			
384.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00- 08.45		08.00- 08.45			
385.					08.45- 09.30		08.45- 09.30			
386.					09.30- 10.15		09.30- 10.15			
387.					10.15- 11.00		10.15- 11.00			
388.					11.00- 11.45		11.00- 11.45			
389.					11.45- 12.30		11.45- 12.30			
390.					14.00- 14.45		14.00- 14.45			
391.				Оздоровительное	Взрослые, в т.ч. лица	ФОК ЦФКиС			08.00- 08.45	

392.	плавание Воронин А.А.	с ОВЗ	«Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.45- 09.30		08.45- 09.30		
393.						09.30- 10.15		09.30- 10.15		
394.						10.15- 11.00		10.15- 11.00		
395.						11.00- 11.45		11.00- 11.45		
396.						11.45- 12.30		11.45- 12.30		
397.						14.00- 14.45		14.00- 14.45		
398.	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			
399.					08.45- 09.30		08.45- 09.30			
400.					09.30- 10.15		09.30- 10.15			
401.					10.15- 11.00		10.15- 11.00			
402.					11.00- 11.45		11.00- 11.45			
403.					11.45- 12.30		11.45- 12.30			
404.					14.00- 14.45		14.00- 14.45			
405.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00- 10.00		09.00- 10.00				
406.				10.00- 11.00		10.00- 11.00				
407.				11.00- 12.00		11.00- 12.00				
408.				12.00- 13.00		12.00- 13.00				
409.					09.00- 10.00		09.00- 10.00			
410.					10.00- 11.00		10.00- 11.00			
411.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			

412.					12.00-13.00		12.00-13.00			
ФОК «Одиссей»										
413.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
414.					08.00-09.00		08.00-09.00			
415.					09.00-10.00			09.00-10.00		
416.						09.00-10.00		08.00-09.00		
417.						08.00-09.00			10.00-11.00	
418.						10.00-11.00		10.00-11.00		
419.									11.00-13.00	
420.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
421.					12.00-13.00		12.00-13.00			
422.						11.00-12.00		11.00-12.00		
423.						12.00-13.00		13.00-14.00		
424.								11.00-12.00		09.00-10.00
425.	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			
426.					13.00-14.00		13.00-14.00			
427.					10.00-11.00		11.00-12.00			
428.					11.00-12.00		12.00-13.00			
429.						14.00-15.00		14.00-15.00		
430.						16.00-17.00	16.00-17.00			
431.						16.00-17.00			16.00-17.00	

432.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00- 13.00						
433.						11.00- 13.00					
434.									11.00- 13.00		
435.	Мини-футбол Кошкин А.П.	взрослые			15.00- 16.00			15.00- 16.00			
436.		От 14 лет и взрослые				15.00- 16.00	16.00- 17.00				
437.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с наруше- ниями слуха			20.00- 21.30				10.00- 12.00		
438.	Игровые виды спорта Морозов В.И.	6-12 лет			16.00- 18.00			16.00- 18.00			
439.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00- 19.30		
440.	Вакарчук К.А.								19.30- 21.00		
441.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00- 14.00			13.00- 14.00			
442.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00- 14.00						
443.	Баскетбол Акимов	Взрослые						20.30- 22.00	12.00- 13.00		
444.	Флорбол Староверов В.М.	8-17 лет							16.00- 18.00	15.00- 17.00	
445.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12						13.00- 14.00			

**Секции ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
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	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
4		16-18 лет			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00
5		19-22 лет				17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30	
6		22-52 лет				19.00-20.00		19.00-20.00	16.30-18.00	
7		12-14 лет								16.00-17.00
8	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		
9		10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00		
10	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
11		Гр.№2 12-14 лет					16.30-18.00	16.30-18.00		12.15-13.30
12		Гр.№3 14-16 лет					18.00-19.30		11.00-12.00	
13		Гр.№4 16 -17 лет						18.00-19.30	12.00-13.30	
14		Гр.№5 взрослые							13.30-14.30	13.30-14.30
15	ОФП, бег, лыжные гонки Титов И.А.	10-40 лет	Лыжный клуб Измайловский проспект, д.77, к.2		16.15-17.30		16.15-17.30		10.00-11.30	
16		19-50 лет			17.30-19.00		17.30-19.00			9.00-11.00

17		18-35 лет (бег)	ООПТ «Измайлово»				19.00-20.30		8.30-10.00	12.00-13.00
18		20-40 лет			19.00-20.30					11.00-12.00
19		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.134)