

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»
в рамках выполнения государственного задания
с 01 февраля 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.					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.12б	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.										

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 Сиринов 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.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00- 14.00		13.00- 14.00		
123.		8-9 лет				14.00- 15.00		14.00- 15.00		
124.		10-11 лет		14.00- 15.00			15.00- 16.30			
125.		12-13 лет				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» ул. Уральская, 19а	19.00- 20.30			19.00- 20.30			
128.	Кашепов М.В.	взрослые			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 (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		14.00- 15.00			14.00- 15.00		
131.		4-6 лет		11.00- 12.00			11.00- 12.00			
132.				13.00- 14.00			13.00- 14.00			
133.		7-12 лет		15.00- 16.00			15.00- 16.00			
134.	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		
135.					09.00- 10.00		09.00- 10.00			
136.				НПП «Геофизика-Космос»,	07.30- 08.30		07.30- 08.30		07.30- 08.30	

137.			ул.Иркутская, д.11, корп.1		07.30-08.30		07.30-08.30				
138.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30				
139.	Оздоровительная гимн-ка Москаленко В.П.				09.30-11.00		09.30-11.00				
140.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00				
141.					15.30-17.00			15.30-17.00			
142.					17.00-18.30			17.00-18.30			
143.					17.00-18.30			17.00-18.30			
144.				Ориентирование на местности		18.30-20.00			18.30-20.00		
145.				Поливко В.Н.		18.30-20.00			18.30-20.00		
146.	Оздоровительная гимн-ка Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		09.30-11.00		09.30-11.00					
147.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.			11.00-12.30		11.00-12.30					
148.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	09.00-10.00			09.00-10.00				
149.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00-11.00			10.00-11.00				
150.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые		10.00-11.00	15.00-16.00						
151.	ОФП Производственная гимнастика Содатенкова М.В.	Взрослые	ЗАО «МНИТИ-Сертифика» ул. Уральская, 21	13.00-14.00		16.00-17.00	13.00-14.00				
152.					13.00-14.00		15.00-16.00				
153.			НПП «Геофизика-Космос», ул. Иркутская, д.11, корп.1		14.30-15.30		16.30-17.30				
154.					14.30-15.30		17.30-18.30	14.30-15.30			

155.	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					
156.							10.00- 11.00			09.00- 10.00	
157.						11.00- 12.00		14.00- 15.00			
158.	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				
159.							11.00- 12.00			10.00- 11.00	
160.						10.00- 11.00		13.00- 14.00			
161.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а				12.00- 13.00			10.00- 11.00	
162.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.									11.00- 12.00	
163.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электростанция» ул.Электростанционная, д.21	13.30- 14.30		13.30- 14.30		13.30- 14.30			
164.	Никишина С.В.						13.30- 14.30		13.30- 14.30		
165.	ОФП с элементами (восточных) танцев Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00- 14.00			11.00- 12.00				
166.							14.00- 15.00		13.00- 14.00		
167.									14.00- 15.00		12.00- 13.00
168.	ОФП (Гимнастика для души и тела) Шпагина Л.Б.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	12.00- 13.00			12.00- 13.00				
169.								10.00- 11.00		11.00- 12.00	
170.									15.00- 16.00		13.00- 14.00
171.	Аэробика (стрейчинг) Шпагина Л.Б.	Взрослые								14.00- 15.00	
172.	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			
173.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше				17.00- 18.30				10.00- 11.30	

174.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00		
175.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00		
176.	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				
177.						09.00-10.30		09.00-10.30			
178.						10.30-12.00		10.30-12.00			
179.				Настольный теннис			12.00-13.30		12.00-13.30		
180.				Юрков А.Г.				10.30-12.00		10.30-12.00	
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.					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					
186.							10.15-11.00				
187.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ						11.00-11.45		11.00-11.45	
188.					11.00-11.45				08.45-09.30		
189.					11.45-12.30		11.45-12.30				
190.							14.00-14.45			14.45-15.30	
191.		7-14 лет				14.45-15.30		14.45-15.30			
192.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»				14.00-14.45				14.00-14.45	

193.		Взрослые		20.45-21.30		20.45-21.30						
194.	Плавание Горностаев А.М.	Взрослые Управа	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а					07.15-08.00				
195.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		07.15-08.00		07.15-08.00						
196.				08.00-08.45		08.00-08.45		08.00-08.45				
197.				11.45-12.30		11.45-12.30		11.45-12.30				
198.				11.45-12.30				10.15-11.00				
199.				08.45-09.30								
200.		11.00-11.45										
201.		7-14 лет Лицей №1502				08.45-09.30						
202.						11.00-11.45						
203.								08.45-09.30				
204.								11.00-11.45				
205.								14.45-15.30				
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				
209.		Взрослые (льгот.кат.)									19.15-20.45	
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.	7-14 лет			08.45-09.30								

214.		Лицей №1502			11.00-11.45						
215.					14.45-15.30						
216.								08.45-09.30			
217.								11.00-11.45			
218.								14.45-15.30			
219.				7-14 лет СОШ №922			11.45-12.30		11.45-12.30		
220.				Взрослые, в т.ч.			10.15-11.00		10.15-11.00		
221.				Лица с ОВЗ			09.30-10.15		09.30-10.15		
222.				Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45		
223.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15-08.00		07.15-08.00				
224.				Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		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.		08.00-08.45		08.00-08.45			
228.				Лица с ОВЗ		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					
233.	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			
234.				11.00-11.45		11.00-11.45		11.00-11.45			

235.								14.45-15.30			
236.					08.45-09.30		08.45-09.30				
237.					11.00-11.45		11.00-11.45				
238.					14.45-15.30		14.45-15.30				
ФОК «Атлант-Косино»											
239.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а					19.00-21.00			
240.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00		
241.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ				10.30-12.00					10.30-12.00
242.	ОФП					10.30-12.00		10.30-12.00			
243.	Алимбеков Р.Ш.						09.00-10.30				09.00-10.30
244.	Атлетическая гимнастика			От 14 лет и взрослые							
245.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30				
246.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а						09.00-10.30		
247.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Р.	От 14 лет и старше				16.00-17.30				14.30-16.00	
248.	Пауэрлифтинг Алимбеков Р.Р.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.30				16.00-17.30			
249.	ОФП Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ		10.30-12.00				10.30-12.00			
250.	Атлетическая гимнастика	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30				

251.	Алимов Р.Р.	Взрослые, пенсионеры, лица с ОВЗ		09.00-10.30				09.00-10.30		
252.	Пауэрлифтинг Алимов Р.Р.	взрослые							16.00-17.30	
253.	Скандинавская ходьба Алимов Р.Р.	взрослые		16.00-17.30					14.30-16.00	
254.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00		09.30-11.00				
255.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30				
256.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00				
257.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые		13.30-15.00		13.30-15.00				
258.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			16.00-17.30		16.00-17.30			
259.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00			
260.	Волейбол Букин Г.П.	От 14 лет и взрослые			17.30-19.00		17.30-19.00			
261.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	14.30-16.00		14.30-16.00				
262.		14 лет и взрослые		16.00-17.30		16.00-17.30				
263.		10-15 лет			15.00-16.30		15.00-16.30			
264.		От 16 лет и старше			16.30-18.00		16.30-18.00			
265.		Пенсионеры, Взрослые Управа			10.00-11.30		10.00-11.30			
266.					11.30-13.00		11.30-13.00			
267.	ОФП (Цигун)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00-12.00			12.00-13.00		
268.	Черноок Е.А.				13.00-14.00			13.00-14.00		

269.	ОФП				12.00-13.00			11.00-12.00			
270.	Черноок Е.А.				14.00-15.00			14.00-15.00			
271.	ОФП/Футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00				
272.	Коротаев И.В.	12-15 лет			16.00-17.30		16.00-17.30				
273.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00				
274.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00		16.00-17.00					
275.		7-12 лет		17.00-18.00		17.00-18.00					
276.				Спирин М.В.	15.00-16.00		15.00-16.00				
277.		Взрослые, пенсионеры			10.00-11.00		13.00-14.00				
278.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00				09.30-11.00			
279.	ОФП Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ		11.00-12.00		11.00-12.00					
280.				Взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00			
281.		Спирин М.В.				09.00-10.00		10.00-11.00			
282.		6-10 лет	СРЦ ул. Муромская, д.1-1			13.30-15.00		13.30-15.00			
283.	ОФП/ Спортивные (бальные) танцы	6-10 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	6-8 лет	СРЦ ул. Муромская, д.1-1		12.30-13.30		12.30-13.30				
288.	Труфанова С.А.				13.30-14.30		13.30-14.30				

289.		6-9 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	15.00-16.00		15.30-16.30				
290.		8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
291.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00		
292.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-12 лет								11.00-12.30
293.	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	
294.		10-14 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30			
295.		9-10 лет с ОВЗ			13.00-14.00				13.30-14.30	
296.		11-13 лет с ОВЗ			14.00-15.00				14.30-15.30	
297.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				

ФОК «Альбатрос»

298.	Оздоровительное плавание Тырин В.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
299.					14.00-14.45				14.00-14.45	
300.					12.30-13.15		12.30-13.15			
301.					20.45-21.30		20.45-21.30			
302.		от 7 лет и взрослые Управа Косино-Ухтомское		20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00		
303.		От 7 лет и Взрослые ЦСПСиД (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		14.45-15.30					
304.						14.45-15.30				
305.		От 7 лет «Косинский морской клуб»			15.30-16.15		15.30-16.15			
306.	Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00		11.45-12.30		

307.		Взрослые МГО «ВОГ»							09.30-10.15	
		Взрослые РСВ Афганистана			07.15-08.00				14.45-15.30	
		От 7 лет СОШ №2036			11.00-11.45					
310.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые ЦСПСиД (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			15.30-16.15				
311.					15.30-16.15					
312.		от 7 лет и взрослые				08.00-08.45		07.15-08.00		
313.					08.00-08.45		08.00-08.45			
314.					09.30-10.15		09.30-10.15			
315.					10.15-11.00		10.15-11.00			
316.							11.00-11.45	11.00-11.45		
317.					11.45-12.30		11.45-12.30			
318.					14.00-14.45		14.00-14.45			
319.					12.30-13.15			12.30-13.15		
320.					14.45-15.30			14.45-15.30		
321.								20.45-21.30	20.00-20.45	
322.				от 7 лет и взрослые ГНК			08.45-09.30		15.30-16.15	
323.				От 7 лет «Косинский морской клуб»				15.30-16.15	09.30-10.15	
324.				Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00	
325.	07.15-08.00		07.15-08.00							
326.	11.00-11.45		11.00-11.45							
327.	09.30-10.15		09.30-10.15							

328.				14.45-15.30						14.45-15.30			
329.				11.45-12.30		11.45-12.30							
330.				12.30-13.15		12.30-13.15							
331.				20.45-21.30		20.45-21.30							
332.		От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30			
333.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб		15.30-16.15		15.30-16.15							
334.										08.45-09.30			
335.											09.30-10.15		
336.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.45-09.30				08.45-09.30					
337.				08.00-08.45			08.00-08.45						
338.				09.30-10.15			09.30-10.15						
339.							10.15-11.00					10.15-11.00	
340.									11.00-11.45				12.30-13.15
341.									12.30-13.15				12.30-13.15
342.							11.45-12.30		11.45-12.30				
343.					7-17 лет		14.00-14.45		14.00-14.45				
344.							14.45-15.30				14.45-15.30		
345.					От 7 лет и взрослые ЦСПСид				15.30-16.15				
346.								15.30-16.15					
347.						15.30-16.15							

348.		От 16 лет ветераны Афганистана					07.15-08.00			14.00-14.45	
349.		Взрослые с ОБЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15	
350.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	8 – 11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				14.30-16.00		09.00-10.30		
351.		12 -16 лет							10.30-12.00	10.00-11.00	
352.		Взрослые				08.30-10.00			08.30-10.00		
353.								08.30-10.00	10.00-11.30		
354.						10.00-11.30		10.00-11.30			
355.						11.30-13.00		11.00-13.00			
356.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые						13.00-14.30			
357.		3-7 лет				13.00-14.30	11.30-13.00				
358.	ОФП (Дыхательная гимнастика) Акбутаев Т.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30					16.00-17.00		
359.				10.30-12.00						15.00-16.00	
ФОК «Гелиос»											
360.	ОФП с элементами бокса Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-17.00					10.00-11.30	
361.								15.30-17.00		11.30-13.00	
362.							17.00-18.30		17.00-18.30		
363.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		13.00-14.00		13.00-14.00				
364.							14.00-15.30		09.00-10.30		
365.						14.00-15.30				10.30-12.00	
366.						15.30-17.00		15.30-17.00			
367.	ОФП с элементами Художественной	3-6 лет			13.30-14.30			15.30-16.30			

368.	гимнастики	7-12 лет			14.30-15.30		14.30-15.30				
369.	Круглова Я.И.	3-12 лет					13.30-14.30	16.30-17.30			
370.		5-10 лет				15.30-17.00	15.30-17.00				
371.	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					
372.				10.30-12.00				09.00-10.30			
373.						10.30-12.00		10.30-12.00			
374.				12.00-13.30		12.00-13.30					
375.				13.30-15.00				12.00-13.30			
376.						13.30-15.00		13.30-15.00			
377.				6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00			
378.						17.00-18.30				16.00-17.00	
379.				От 10 лет и взрослые				17.00-18.30			17.00-18.30
380.										17.00-18.30	15.30-17.00
381.	Бокс	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		13.30-15.00				13.00-14.30		
382.	Соловьев П.П.						13.30-15.00		11.30-12.30		
383.	ОФП	5-8 лет			16.00-17.00		16.00-17.00				
384.	с элементами бокса	8-13 лет			17.00-18.30		17.00-18.30				
385.	Соловьев П.П.	от 14 лет и взрослые			12.00-13.30		12.00-13.30				
386.	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			
387.						08.30-09.30		16.30-17.30			
388.					09.30-10.30		09.30-10.30				

389.								09.30-10.30		09.30-11.00
390.					10.30-11.30		10.30-11.30			
391.								10.30-11.30		11.00-12.00
392.					16.30-17.30		16.30-17.30			
393.					11.30-12.30		11.30-12.30			
394.		3 - 6 лет						11.30-12.30		14.00-15.00
395.					12.30-13.30		12.30-13.30			
396.								12.30-13.30		15.00-16.00
397.	ОФП Юдакова О.Б.	7-18 лет ЦПСид			14.00-15.00		14.00-15.00	14.00-15.00		
398.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет			15.00-16.00		15.00-16.00			
399.								15.00-16.00		16.00-17.30
400.					17.30-18.30		17.30-18.30			
401.		3-6 лет						17.30-18.30		12.00-13.00
402.	ОФП с элементами Йоги						09.30-11.00	09.30-11.00		
403.	Осинцева А.В.	Взрослые					11.00-12.30	11.00-12.30		
404.							12.30-14.00	12.30-14.00		
405.	ОФП с эл-ми Пилатаса Осинцева А.В.						14.00-15.00	14.00-15.00		
ФОК «Олимпия»										
406.	Оздоровительное плавание	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			ФОК ЦФКиС «Олимпия»		08.00-08.45			10.15-11.00
407.	Аникина И.Н.				ул. Фрязевская, 13а		08.45-09.30			11.00-11.45

408.				09.30-10.15					11.45-12.30				
409.				10.15-11.00					14.00-14.45				
410.				11.00-11.45					14.45-15.30				
411.				11.45-12.30					15.30-16.15				
412.				14.00-14.45					16.15-17.00				
413.		7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30							
414.				16.15-17.00		16.15-17.00							
415.		7-14 лет			14.45-15.30		14.45-15.30						
416.					17.00-17.45		17.00-17.45						
417.					08.00-08.45		08.00-08.45						
418.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		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.					14.00-14.45		14.00-14.45						
424.				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
425.									08.45-09.30				11.00-11.45
426.									09.30-10.15				11.45-12.30
427.			10.15-11.00							14.00-14.45			

428.						11.00-11.45				14.45-15.30
429.						11.45-12.30				15.30-16.15
430.						14.00-14.45				16.15-17.00
431.						14.45-15.30				17.00-17.45
432.						16.15-17.00				17.45-18.30
433.	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			
434.					08.45-09.30		08.45-09.30			
435.					09.30-10.15		09.30-10.15			
436.					10.15-11.00		10.15-11.00			
437.					11.00-11.45		11.00-11.45			
438.					11.45-12.30		11.45-12.30			
439.	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		
440.				08.45-09.30				08.45-09.30		
441.				9.30-10.15				9.30-10.15		
442.				10.15-11.00				10.15-11.00		
443.				11.00-11.45				11.00-11.45		
444.				11.45-12.30				11.45-12.30		
445.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
446.				10.00-11.00		10.00-11.00				
447.				11.00-12.00		11.00-12.00				

448.					09.00-10.00		09.00-10.00			
449.					10.00-11.00		10.00-11.00			
450.					11.00-12.00		11.00-12.00			
451.					13.00-14.00		13.00-14.00			
ФОК «Одиссей»										
452.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
453.					08.00-09.00		08.00-09.00			
454.					09.00-10.00			09.00-10.00		
455.						09.00-10.00		08.00-09.00		
456.						08.00-09.00			10.00-11.00	
457.						10.00-11.00		10.00-11.00		
458.							11.00-13.00			
459.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
460.					12.00-13.00		12.00-13.00			
461.						11.00-12.00		11.00-12.00		
462.						12.00-13.00		13.00-14.00		
463.								11.00-12.00		09.00-10.00
464.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00			09.00-10.00			
465.					13.00-14.00		13.00-14.00			
466.					10.00-11.00		11.00-12.00			
467.					11.00-12.00		12.00-13.00			

468.					14.00-15.00		14.00-15.00				
469.					16.00-17.00	16.00-17.00					
470.					16.00-17.00			16.00-17.00			
471.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00						
472.						11.00-13.00					
473.									11.00-13.00		
474.	Мини-футбол	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00			
475.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				
476.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			19.00-20.30					10.00-12.00	
477.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые								18.00-19.30	
478.	Вакарчук К.А.									19.30-21.00	
479.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12				13.00-14.00		13.00-14.00			
480.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00						
481.	Баскетбол Баркин А.А.	Взрослые					20.30-22.00				
482.	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	взрослые	Зона отдыха «Терлецкий парк» Ул. Metallургов, влад.60		15.00-16.30		15.00-16.30			12.30-14.00	
2.	Вакарчук К.А.				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	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.	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00			
15.	Флорбол	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	
16.	Староверов В.М.	Гр.№2 12-14 лет					16.30-18.00	16.30-18.00		12.15-13.30	
17.		Гр.№3 14-16 лет					18.00-19.30		11.00-12.00		

18.		Гр.№4 16 -17 лет						18.00- 19.30	12.00- 13.30			
19.		Гр.№5 взрослые							13.30- 14.30	13.30- 14.30		
20.		Гр.№6 8-12 лет		Искусственный каток Ул. Молостовых, д.10В	14.40- 16.00		14.40- 16.00					
21.		Гр.№7 12-14 лет			16.00- 17.20		16.00- 17.20					
22.	ОФП, бег, лыжные гонки 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)