

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»
в рамках выполнения государственного задания
с 02 января 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.		7-16 лет (МБ)			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.126		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.				Взрослые		14.00- 15.00		14.00- 15.00		

ФОК «Акулово» с 05 января

84.	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	
85.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		15.00- 16.00	
86.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		16.00- 17.00	
87.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00		17.00- 18.00	
88.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00- 12.30		10.00- 11.00			
89.					12.30- 14.00					
90.							11.00- 12.00			
91.		14 лет и старше				16.30 -18.00				
92.								16.30 -18.00		
93.	Аэробика	55-70 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			10.00- 11.30		10.00- 11.30	10.00- 11.30	
94.	Спиридонова О.Ю.	8-12 лет			14.00- 15.30				11.30- 13.00	
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.	8-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	15.00-16.30			15.00-16.30			13.00-14.30		
101.		10-14 лет		16.30-18.00			16.30-18.00				14.30-16.00	
102.		7-9 лет					16.00-17.30				11.30-13.00	
103.		Взрослые МВД			08.00-09.00							
104.						10.00-11.00						
105.								14.30-15.30				
106.				6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	18.00-19.30				13.00-14.30
107.	6-9 лет	поселок Акулово, д.43а	16.00-17.00		19.30-21.00				14.30-16.00			
108.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00-19.30			16.00-17.00	16.30-18.00			
109.		10-13 лет		17.00-18.30		16.00-17.30		17.00-18.30				
110.		13-14 лет			19.30-21.00		17.00-18.30	19.00-20.30				
111.		15-17 лет			19.00-20.30		18.30-20.00		18.00-19.30			
112.		Взрослые			20.30-22.00		20.00-21.30	20.30-22.00				
113.		ОФП Шкиотов А.Ю.		13-14 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		16.00-17.00			15.00-16.30	13.30-15.00	
114.	15-17 лет		13.30-15.00					13.30-15.00				
115.				17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30			
116.	ОФП/Оздоровительная гимнастика Шкиотова Н.И.	6-10 лет		16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00			
117.		10-14 лет		17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30			

ФОК «Атлант-Гольяново» с 09.01.16г.

118.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00- 14.00		13.00- 14.00		
119.		8-9 лет				14.00- 15.00		14.00- 15.00		
120.		10-11 лет		14.00- 15.00		15.00- 16.30				
121.		12-13 лет						15.00- 16.30	10.00- 11.30	
122.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые			11.00- 13.00		11.00- 13.00			
123.	Спортивный туризм	10-17 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00- 20.30			19.00- 20.30			
124.	Кашепов М.В.	взрослые			19.30- 21.00			19.30- 21.00		
125.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00- 13.00		12.00- 13.00		
126.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые				14.00- 15.00		14.00- 15.00		
127.		4-6 лет				11.00- 12.00		11.00- 12.00		
128.						13.00- 14.00		13.00- 14.00		
129.		7-12 лет				15.00- 16.00		15.00- 16.00		
130.	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		
131.					09.00- 10.00		09.00- 10.00			
132.			НПП «Геофизика-Космос», ул.Иркутская, д.11, корп.1	07.30- 08.30		07.30- 08.30		07.30- 08.30		
133.					07.30- 08.30		07.30- 08.30			
134.	Атлетическая гимнастика Крайних Д.К.	От 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а					15.00- 16.30		
135.		пенсионеры						11.00- 12.30		

136.	Оздоровительная гимнастика Крайних Д.К.	пенсионеры						09.30-11.00			
137.	Атлетическая гимнастика	пенсионеры					11.00-12.30	11.00-12.30			
138.	Москаленко В.П.	От 14 лет и взрослые					15.00-16.30			15.00-16.30	
139.	Оздоровительная гимнастика Москаленко В.П.	пенсионеры					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.	Атлетическая гимнастика	14 -30 лет						15.30-17.00	15.30-17.00		
147.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры						11.00-12.30	11.00-12.30		
148.	Оздоровительная гимнастика Рязанцев Е.Г.	пенсионеры						09.30-11.00	09.30-11.00		
149.	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
150.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет					10.00-11.00			10.00-11.00	
151.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые					10.00-11.00	15.00-16.00			
152.	ОФП Производственная гимнастика	Взрослые	ЗАО «МНИТИ-Сертифика» ул. Уральская, 21				13.00-14.00			13.00-14.00	
153.								13.00-14.00			15.00-16.00

154.	Содатенкова М.В.		НПП «Геофизика-Космос»,		14.30-15.30		16.30-17.30			
155.			ул. Иркутская, д.11, корп.1	14.30-15.30		17.30-18.30		14.30-15.30		
156.	ОФП (Цигун)	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	09.00-10.00		09.00-10.00				
157.	Черноок Е.А.					10.00-11.00			09.00-10.00	
158.				11.00-12.00		14.00-15.00				
159.	ОФП	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00-10.00		09.00-10.00			
160.	Черноок Е.А.					11.00-12.00			10.00-11.00	
161.				10.00-11.00		13.00-14.00				
162.	Футбол	13-15 лет		15.00-16.30					11.30-13.00	
163.	ОФП с элементами (восточных) танцев	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00			11.00-12.00			
164.	Шпагина Л.Б.			14.00-15.00			13.00-14.00			
165.							14.00-15.00		12.00-13.00	
166.	ОФП	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	12.00-13.00			12.00-13.00			
167.	(Гимнастика для души и тела)						10.00-11.00		11.00-12.00	
168.	Шпагина Л.Б.						15.00-16.00		13.00-14.00	
169.	Атлетическая гимнастика	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.30		12.00-13.30		
170.	Пауэрлифтинг	лица с ОВЗ 14 лет и старше			18.00-19.30				10.00-11.30	
171.	Армрестлинг	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00	
172.	Скандинавская ходьба	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»			13.30-15.00			14.30-16.00	

173.	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				
174.						09.00- 10.30		09.00- 10.30			
175.						10.30- 12.00		10.30- 12.00			
176.	Настольный теннис Юрков А.Г.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
177.						10.30- 12.00		10.30- 12.00			
ФОК «Касатка» с 03 января											
178.	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					
179.					08.45- 09.30		8.45- 09.30				
180.					09.30- 10.15				09.30- 10.15		
181.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ					9.30- 10.15		10.15- 11.00		
182.		Взрослые ТЦСО				10.15- 11.00					
183.								10.15- 11.00			
184.								11.00- 11.45		11.00- 11.45	
185.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00- 11.45				08.45- 09.30	
186.						11.45- 12.30		11.45- 12.30			
187.		7-14 лет						14.00- 14.45		14.45- 15.30	
188.						14.45- 15.30		14.45- 15.30			
189.		Взрослые с ОВЗ «Навигатор»			ФОК ЦФКиС «Касатка»	14.00- 14.45				14.00- 14.45	
190.		Взрослые			ул. Молостовых, 10а	20.45- 21.30		20.45- 21.30			
191.	Плавание Горностаев А.М.	Взрослые Управа	ФОК ЦФКиС «Касатка»					07.15- 08.00			
192.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ул. Молостовых, 10а	07.15- 08.00		07.15- 08.00					

193.						08.00-08.45		08.00-08.45					
194.						11.45-12.30		11.45-12.30					
195.						11.45-12.30				10.15-11.00			
196.						08.45-09.30							
197.						11.00-11.45							
198.						14.45-15.30							
199.								08.45-09.30					
200.								11.00-11.45					
201.								14.45-15.30					
202.										08.45-09.30			
203.										11.00-11.45			
204.										14.45-15.30			
205.							09.30-10.15		09.30-10.15				
206.							14.00-14.45		14.00-14.45				
207.							15.30-16.15				15.30-16.15		
208.				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	
209.											07.15-08.00		10.15-11.00
210.							14.00-14.45		14.00-14.45				
211.							08.45-09.30						
212.							11.00-11.45						
213.							14.45-15.30						

214.							08.45-09.30				
215.							11.00-11.45				
216.							14.45-15.30				
217.		7-14 лет СОШ №922				11.45-12.30	11.45-12.30				
218.		Взрослые, в т.ч.				10.15-11.00	10.15-11.00				
219.		Лица с ОВЗ				09.30-10.15	09.30-10.15				
220.		Взрослые				20.00-20.45	20.00-20.45				
221.										14.00-15.30	
222.		Взрослые, в т.ч. с ОВЗ				07.15-08.00	07.15-08.00				
223.		Взрослые с ОВЗ «Аппарель»				09.30-11.45	09.30-11.45				
224.		7-14 лет				14.00-14.45				14.00-14.45	
225.		Взрослые				20.45-21.30				11.45-12.30	
226.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч.	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а			08.00-08.45	08.00-08.45				
227.		Лица с ОВЗ				08.45-09.30	08.45-09.30				
228.		7-14 лет СОШ №922				11.45-12.30	11.45-12.30				
229.		7-14 лет						14.00-14.45			09.30-10.15
230.								14.45-15.30	14.45-15.30		
231.		7-14 лет КДН						15.30-16.15	15.30-16.15		
232.		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	
233.						11.00-11.45	11.00-11.45	11.00-11.45			
234.						14.45-15.30	14.45-15.30	14.45-15.30			

235.					08.45-09.30		08.45-09.30			
236.					11.00-11.45		11.00-11.45			
237.					14.45-15.30		14.45-15.30			

ФОК «Атлант-Косино» с 04 января

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

251.	Пауэрлифтинг Алимов Р.Р.	взрослые							16.00-17.30	
252.	Скандинавская ходьба Алимов Р.Р.	взрослые		16.00-17.30					14.30-16.00	
253.	Аэробика «Бодитрансформинг» Алимов Р.Р.	Взрослые			15.00-16.00		15.00-16.00			
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			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		11.00-12.00			12.00-13.00		

268.	Черноок Е.А.		«Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		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.	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	
275.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.					10.00-11.00		17.00-18.00		
276.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электrozавод», ул.Электrozаводская, д.21	13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00		
277.	Никишина С.В.				13.00-14.00		13.00-14.00			
278.	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				
279.		7-12 лет		17.00-18.00		17.00-18.00				
280.				15.00-16.00		15.00-16.00				
281.		Взрослые, пенсионеры			10.00-11.00		13.00-14.00			
282.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00				09.30-11.00		
283.	ОФП Оздоровительная гимнастика Спирин М.В.	От 6 лет ЦПШ		11.00-12.00		11.00-12.00				
284.				Взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00		
285.					09.00-10.00		12.00-13.00			
286.				6-10 лет	СРЦ			13.30-15.00		13.30-15.00

287.	ОФП/ Спортивные (бальные) танцы	6-10 лет	ул. Муромская, д.1-1		16.00-17.30		16.00-17.30			
288.	Спирин М.В.	11-14 лет			17.30-19.00		17.30-19.00			
289.	ОФП Производственная гимнастика	взрослые	ОАО «Электрозавод», ул.Электрозаводская, д.21	08.00-09.00		08.00-09.00		08.00-09.00		
290.	Спирин М.В.				07.30-08.30		07.30-08.30			
291.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	3-5 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	16.00-17.00				15.30-16.30		
292.		6-9 лет		15.00-16.00		15.30-16.30				
293.		8-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
294.		11-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00		
295.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-12 лет							11.00-12.30	
296.	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
297.		10-14 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30			
298.		9-10 лет с ОВЗ		13.00-14.00				13.30-14.30		
299.		11-13 лет с ОВЗ		14.00-15.00				14.30-15.30		
300.	ОФП Гимнастика для души и тела Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				

ФОК «Альбатрос» с 03 января

301.	Оздоровительное плавание Тырин В.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
302.					14.00-14.45				14.00-14.45	
303.					12.30-13.15		12.30-13.15			
304.		от 7 лет			20.45-21.30		20.45-21.30			

305.		и взрослые Управа Косино-Ухтомское			20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00		
306.		От 7 лет и Взрослые ЦСПСид (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		14.45-15.30						
307.							14.45-15.30				
308.				От 7 лет «Косинский морской клуб»		15.30-16.15		15.30-16.15			
309.				Взрослые ГБУЗ №66				07.15-08.00		11.45-12.30	
310.				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				
313.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые ЦСПСид (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			15.30-16.15					
314.					15.30-16.15						
315.							08.00-08.45		07.15-08.00		
316.						08.00-08.45			08.00-08.45		
317.						09.30-10.15			09.30-10.15		
318.						10.15-11.00			10.15-11.00		
319.				от 7 лет и взрослые					11.00-11.45	11.00-11.45	
320.						11.45-12.30			11.45-12.30		
321.							14.00-14.45		14.00-14.45		
322.							12.30-13.15			12.30-13.15	
323.						14.45-15.30				14.45-15.30	
324.									20.45-21.30	20.00-20.45	
325.				от 7 лет и взрослые				08.45-			15.30-

		ГНК				09.30			16.15		
326.		От 7 лет «Косинский морской клуб»						15.30-16.15	09.30-10.15		
327.	Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00					
328.				07.15-08.00		07.15-08.00					
329.				11.00-11.45		11.00-11.45					
330.				09.30-10.15		09.30-10.15					
331.				14.45-15.30							14.45-15.30
332.				11.45-12.30		11.45-12.30					
333.				12.30-13.15		12.30-13.15					
334.				20.45-21.30		20.45-21.30					
335.				От 7 лет РОО «Семейный очаг»							11.45-12.30
336.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб		15.30-16.15		15.30-16.15			
337.										08.45-09.30	
338.										09.30-10.15	
339.		Оздоровительное плавание Стукалова А.А.		от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.45-09.30				08.45-09.30	
340.	08.00-08.45						08.00-08.45				
341.	09.30-10.15						09.30-10.15				
342.							10.15-11.00				10.15-11.00
343.							11.00-11.45				12.30-13.15
344.							12.30-13.15				12.30-13.15
345.	11.45-							11.45-			

				12.30			12.30					
346.	7-17 лет	От 7 лет и взрослые ЦСПСид		14.00-14.45			14.00-14.45					
347.				14.45-15.30				14.45-15.30				
348.								15.30-16.15				
349.								15.30-16.15				
350.							15.30-16.15					
351.				От 16 лет и взрослые ветераны Афганистана					07.15-08.00			14.00-14.45
352.				Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15
353.				8 – 11 лет	Фок ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а					14.30-16.00		09.00-10.30
354.	12 -16 лет								10.30-12.00	10.00-11.00		
355.	Взрослые		08.30-10.00					08.30-10.00				
356.							08.30-10.00	10.00-11.30				
357.			10.00-11.30				10.00-11.30					
358.			11.30-13.00					11.00-13.00				
359.	Взрослые						11.30-13.00	13.00-14.30				
360.		3-7 лет		13.00-14.30				13.00-14.30				
361.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые		09.00-10.30					16.00-17.00			
362.				Акбутаев Т.С. с 09.01	10.30-12.00					15.00-16.00		
Фок «Гелиос» с 9 января												
363.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	Фок ЦФКиС «Гелиос»		15.30-17.00				10.00-11.30			

364.	Запруднов Е.С.		ул. Лухмановская, 10а				15.30-17.00		11.30-13.00	
365.					17.00-18.30		17.00-18.30			
366.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			13.00-14.00		13.00-14.00			
367.							14.00-15.30		09.00-10.30	
368.					14.00-15.30				10.30-12.00	
369.					15.30-17.00		15.30-17.00			
370.					3-6 лет		13.30-14.30			15.30-16.30
371.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Круглова Я.И.	7-12 лет			14.30-15.30		14.30-15.30			
372.		3-12 лет					13.30-14.30	16.30-17.30		
373.		5-10 лет		15.30-17.00		15.30-17.00				
374.		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			
375.					10.30-12.00				09.00-10.30	
376.						10.30-12.00		10.30-12.00		
377.					12.00-13.30		12.00-13.30			
378.					13.30-15.00				12.00-13.30	
379.						13.30-15.00		13.30-15.00		
380.	6-9 лет				16.00-17.00		16.00-17.00			
381.					17.00-18.30			16.00-17.00		
382.	10-16 лет					17.00-18.30			17.00-18.30	
383.								17.00-18.30	15.30-17.00	
384.	Бокс	Взрослые		13.30-15.00				13.00-14.30		

385.	Соловьев П.П.						13.30-15.00		11.30-12.30				
386.	ОФП с элементами бокса Соловьев П.П.	5-8 лет					16.00-17.00		16.00-17.00				
387.		8-13 лет					17.00-18.30		17.00-18.30				
388.		от 14 лет и взрослые					12.00-13.30		12.00-13.30				
389.	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				
390.						08.30-09.30				16.30-17.30			
391.						09.30-10.30			09.30-10.30				
392.										09.30-10.30		09.30-11.00	
393.									10.30-11.30		10.30-11.30		
394.											10.30-11.30		11.00-12.00
395.									16.30-17.30		16.30-17.30		
396.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30									
397.										11.30-12.30		14.00-15.00	
398.											12.30-13.30		15.00-16.00
399.											12.30-13.30		15.00-16.00
400.				7-18 лет ЦПСид					14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00
401.				РОО «Косинский морской клуб»					15.00-16.00		15.00-16.00		
402.				7-16 лет								15.00-16.00	16.00-17.30
403.				3-6 лет					17.30-18.30		17.30-18.30		
404.												17.30-18.30	12.00-13.00

405.	ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			09.30- 11.00		09.30- 11.00			
406.						11.00- 12.30		11.00- 12.30			
407.						12.30- 14.00		12.30- 14.00			
408.	ОФП с элементами Пилатаса Осинцева А.В.					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
ФОК «Олимпия»											
409.	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		
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.		7 – 14 лет				14.45- 15.30		14.45- 15.30			
417.						16.15- 17.00		16.15- 17.00			
418.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45- 15.30		14.45- 15.30				
419.						17.00- 17.45		17.00- 17.45			
420.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				08.00- 08.45		08.00- 08.45			
421.						08.45- 09.30		08.45- 09.30			
422.						09.30- 10.15		09.30- 10.15			
423.						10.15- 11.00		10.15- 11.00			

424.					11.00-11.45		11.00-11.45			
425.					11.45-12.30		11.45-12.30			
426.					14.00-14.45		14.00-14.45			
427.	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
428.						08.45-09.30				11.00-11.45
429.						09.30-10.15				11.45-12.30
430.						10.15-11.00				14.00-14.45
431.						11.00-11.45				14.45-15.30
432.						11.45-12.30				15.30-16.15
433.						14.00-14.45				16.15-17.00
434.						14.45-15.30				17.00-17.45
435.						16.15-17.00				17.45-18.30
436.				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
437.		08.45-09.30					08.45-09.30			
438.		09.30-10.15					09.30-10.15			
439.		10.15-11.00					10.15-11.00			
440.		11.00-11.45					11.00-11.45			
441.		11.45-12.30					11.45-12.30			
442.	Оздоровительное плавание Дубровин А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия»	08.00-08.45				08.00-08.45		
443.				08.45-09.30				08.45-09.30		

444.			ул. Фрязевская, 13а	9.30-10.15				9.30-10.15			
445.				10.15-11.00				10.15-11.00			
446.				11.00-11.45				11.00-11.45			
447.				11.45-12.30				11.45-12.30			
448.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	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.					09.00-10.00		09.00-10.00				
452.					10.00-11.00		10.00-11.00				
453.					11.00-12.00		11.00-12.00				
454.					13.00-14.00		13.00-14.00				
455.									09.00-10.00		10.00-11.00
456.									10.00-11.00		11.00-12.00
457.									11.00-12.00		12.00-13.00
ФОК «Одиссей» с 03 января											
458.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00				
459.					08.00-09.00		08.00-09.00				
460.					09.00-10.00			09.00-10.00			
461.						09.00-10.00		08.00-09.00			
462.						08.00-09.00			10.00-11.00		
463.						10.00-11.00		10.00-11.00			

464.									11.00-13.00	
465.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
466.					12.00-13.00		12.00-13.00			
467.						11.00-12.00		11.00-12.00		
468.						12.00-13.00		13.00-14.00		
469.								11.00-12.00		09.00-10.00
470.	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		
471.					13.00-14.00		13.00-14.00			
472.					10.00-11.00				11.00-12.00	
473.					11.00-12.00				12.00-13.00	
474.						14.00-15.00		14.00-15.00		
475.						16.00-17.00	16.00-17.00			
476.						16.00-17.00				16.00-17.00
477.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00					
478.						11.00-13.00				
479.							11.00-13.00			
480.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	15.00-16.00				15.00-16.00		
481.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
482.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха		19.00-20.30					10.00-12.00	
483.	Волейбол	Взрослые							18.00-19.30	

11		19-22 лет								16.00-17.00
12		22-52 лет								17.00-18.00
13	Плавание	14-17 лет	ФОК «Касатка»							19.15-20.00
14	Иванько А.М	19-52 лет	Ул. Молостовых, д.10А стр.5							20.00-20.45
15	Футбол	8-9 лет (ДЦП)	Академия по футболу «Спартак» им.Черенкова		17.00-18.30			17.00-18.30		
16	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)	Ул.Олений вал, д.3, стр.1		18.30-20.00			18.30-20.00		
17	Флорбол Староверов В.М.	Гр.№1 8-12 лет	Спортивная площадка Измайловский бульвар, д.67, к.1				15.00-16.30	15.00-16.30		11.00-12.15
18		Гр.№2 12-14 лет					16.30-18.00	16.30-18.00		12.15-13.30
19		Гр.№3 14-16 лет					18.00-19.30		11.00-12.00	
20		Гр.№4 16 -17 лет						18.00-19.30	12.00-13.30	
21		Гр.№5 взрослые							13.30-14.30	13.30-14.30
22		Гр.№6 8-12 лет	Искусственный каток	14.40-16.00		14.40-16.00				
23		Гр.№7 12-14 лет	Ул. Молостовых, д.10В	16.00-17.20		16.00-17.20				
24	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	
25		19-50 лет			17.30-19.00		17.30-19.00		9.00-11.00	
26		18-35 лет (бег)					19.00-20.30		8.30-10.00	12.00-13.00
27		20-40 лет		ООПТ «Измайлово»		19.00-20.30				11.00-12.00
28		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)