

**Расписание  
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы»  
в рамках выполнения государственного задания  
с 01 марта 2017 г.**

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
<b>ССОК «Новое поколение «Вешняки»</b>										
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			13.00- 14.30		
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	
<b>ФОК «Атлант-Гольяново»</b>										
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	4-6 лет	ул. Уральская, 19а		11.00- 12.00			11.00- 12.00		
132.	Конобевцев А.В.				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» ул. Уральская, 19а		11.00- 12.30		11.00- 12.30			
135.	Оздоровительная гимн-ка				09.30- 11.00		09.30- 11.00			

	Москаленко В.П.										
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			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.	пенсионеры		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.					12.00-13.30		12.00-13.30			
171.	Настольный теннис Юрков А.Г.					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				14.45-15.30					
207.		Лицей №1502		ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а				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.					10.15-11.00		10.15-11.00		
212.		Лица с ОВЗ					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				
<b>ФОК «Атлант-Косино»</b>										
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				
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	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	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 (Цигун)		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		11.00-12.00			12.00-13.00
258.	Черноок Е.А.		13.00-14.00					13.00-14.00		
259.	ОФП		12.00-13.00					11.00-12.00		
260.	Черноок Е.А.		14.00-15.00					14.00-15.00		
261.	ОФП/футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30-15.00		13.30-15.00			
262.	Коротаев И.В.	12-15 лет			16.00-17.30		16.00-17.30			
263.	Бадминтон Коротаев И.В.	От 12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00			
264.	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			
265.						17.00-18.00		17.00-18.00		
266.		7-12 лет				15.00-16.00		15.00-16.00		

267.		Взрослые, пенсионеры			10.00- 11.00		13.00- 14.00				
268.	Теннис	Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00			09.30- 11.00			
269.	ОФП	Оздоровительная гимнастика	От 6 лет ЦПШ		11.00- 12.00		11.00- 12.00				
270.						11.00- 12.00		11.00- 12.00			
271.	Спирин М.В.				Взрослые	09.00- 10.00		10.00- 11.00			
272.	ОФП с элементами Айкидо				Труфанова С.А.	6-8 лет	СРЦ ул. Муромская, д.1-1	12.30- 13.30		12.30- 13.30	
273.			13.30- 14.30					13.30- 14.30			
274.		6-9 лет	15.00- 16.00					15.30- 16.30			
275.		8-10 лет		15.30- 17.00					15.30- 17.00		
276.		11-14 лет						16.30- 18.00		16.30- 18.00	
277.	ОФП с эл. Джиуджицу	Труфанова С.А.	9-12 лет					11.00- 12.30			
278.	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		
279.			10-14 лет с ОВЗ			14.30- 15.30		14.30- 15.30			
280.			9-10 лет с ОВЗ		13.00- 14.00				13.30- 14.30		
281.			11-13 лет с ОВЗ		14.00- 15.00				14.30- 15.30		
282.			ОФП Гимнастика для души и тела		Труфанова С.А.	Взрослые	09.30- 11.00		09.30- 11.00		
<b>ФОК «Альбатрос»</b>											
283.	Оздоровительное плавание	Тырин В.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»		08.45- 09.30		08.45- 09.30			
284.								14.00- 14.45			14.00- 14.45

285.			ул. Лухмановская, 19а		12.30-13.15		12.30-13.15					
286.		от 7 лет и взрослые Управа Косино-Ухтомское			20.45-21.30		20.45-21.30					
287.					20.00-20.45		20.00-20.45		10.15-11.00			
288.			От 7 лет и Взрослые ЦСПСиД (многодетные)  От 7 лет «Косинский морской клуб»  Взрослые ГБУЗ №66  Взрослые МГО «ВОГ»  Взрослые РСВ Афганистана  От 7 лет СОШ №2036	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а		14.45-15.30						
289.								14.45-15.30				
290.							15.30-16.15		15.30-16.15			
291.									07.15-08.00		11.45-12.30	
292.											09.30-10.15	
							07.15-08.00				14.45-15.30	
							11.00-11.45					
295.	Оздоровительное плавание  Салманов А.В.	от 7 лет и взрослые ЦСПСиД (многодетные)	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»  ул. Лухмановская, 19а			15.30-16.15						
296.						15.30-16.15						
297.								08.00-08.45		07.15-08.00		
298.							08.00-08.45			08.00-08.45		
299.							09.30-10.15			09.30-10.15		
300.							10.15-11.00			10.15-11.00		
301.				от 7 лет и взрослые						11.00-11.45	11.00-11.45	
302.							11.45-12.30			11.45-12.30		
303.									14.00-14.45		14.00-14.45	
304.									12.30-13.15			12.30-13.15
305.								14.45-15.30				14.45-15.30



306.								20.45-21.30	20.00-20.45			
307.		от 7 лет и взрослые ГНК				08.45-09.30			15.30-16.15			
308.		От 7 лет «Косинский морской клуб»						15.30-16.15	09.30-10.15			
309.	Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00						
310.				07.15-08.00		07.15-08.00						
311.				11.00-11.45		11.00-11.45						
312.				09.30-10.15		09.30-10.15						
313.				14.45-15.30							14.45-15.30	
314.				11.45-12.30		11.45-12.30						
315.				12.30-13.15		12.30-13.15						
316.				20.45-21.30		20.45-21.30						
317.				От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30
318.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский морской клуб		15.30-16.15		15.30-16.15				
319.										08.45-09.30		
320.										09.30-10.15		
321.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	08.45-09.30				08.45-09.30				
322.				08.00-08.45			08.00-08.45					
323.				09.30-10.15			09.30-10.15					
324.							10.15-11.00			10.15-11.00		
325.							11.00-11.45			12.30-13.15		

326.								12.30-13.15		12.30-13.15
327.								11.45-12.30		
328.		7-17 лет						14.00-14.45		
329.								14.45-15.30		
330.								15.30-16.15		
331.		От 7 лет и взрослые ЦСПСид						15.30-16.15		
332.								15.30-16.15		
333.		От 16 лет ветераны Афганистана						07.15-08.00		14.00-14.45
334.		Взрослые с ОВЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15
335.		8 – 12 лет						14.30-16.00	09.00-10.30	
336.		12 -16 лет							10.30-12.00	12.30-14.00
337.	ОФП с элементами танцев									14.00-15.15
338.	Соколова О.В.	9-16 лет								15.15-16.30
339.		Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а					08.30-10.00	08.30-10.00	
340.								10.00-11.30	10.00-11.30	
341.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые						11.30-13.00	11.00-13.00	
342.								13.00-14.30	13.00-14.30	
343.	Бирук И.М.	3-7 лет							13.00-14.30	11.30-13.00
344.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а					09.00-10.30		16.00-17.00
345.	Акбутаев Т.С.							10.30-12.00		15.00-16.00
<b>ФОК «Гелиос»</b>										

346.	ОФП с элементами бокса Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-17.00				10.00-11.30	
347.							15.30-17.00		11.30-13.00	
348.					17.00-18.30		17.00-18.30			
349.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			13.00-14.00		13.00-14.00			
350.						14.00-15.30		09.00-10.30		
351.					14.00-15.30			10.30-12.00		
352.					15.30-17.00		15.30-17.00			
353.	ОФП с элементами художественной гимнастики Круглова Я.И.	3-6 лет			13.30-14.30			15.30-16.30		
354.		7-12 лет			14.30-15.30		14.30-15.30			
355.		3-12 лет					13.30-14.30	16.30-17.30		
356.		5-10 лет			15.30-17.00		15.30-17.00			
357.	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			
358.					10.30-12.00			09.00-10.30		
359.							10.30-12.00	10.30-12.00		
360.					12.00-13.30		12.00-13.30			
361.					13.30-15.00			12.00-13.30		
362.							13.30-15.00	13.30-15.00		
363.		6-9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			
364.		От 10 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			17.00-18.30			16.00-17.00	
365.							17.00-18.30		17.00-18.30	
366.									17.00-18.30	15.30-17.00

367.	Бокс Соловьев П.П.	Взрослые			13.30-15.00				13.00-14.30			
368.								13.30-15.00	11.30-12.30			
369.	ОФП с элементами бокса Соловьев П.П.	5-8 лет			16.00-17.00			16.00-17.00				
370.		8-13 лет			17.00-18.30			17.00-18.30				
371.		от 14 лет и взрослые			12.00-13.30			12.00-13.30				
372.	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				
373.						08.30-09.30			16.30-17.30			
374.						09.30-10.30		09.30-10.30				
375.										09.30-10.30		09.30-11.00
376.							10.30-11.30		10.30-11.30			
377.										10.30-11.30		11.00-12.00
378.							16.30-17.30		16.30-17.30			
379.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30				11.30-12.30				
380.									11.30-12.30		14.00-15.00	
381.							12.30-13.30		12.30-13.30			
382.										12.30-13.30		15.00-16.00
383.				7-18 лет ЦПСид			14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00	
384.				РОО «Косинский морской клуб»			15.00-16.00		15.00-16.00			
385.				7-16 лет						15.00-16.00		16.00-17.30
386.				3-6 лет			17.30-18.30		17.30-18.30			
387.										17.30-18.30		12.00-13.00

388.	ОФП с элементами Йоги Осинцева А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			09.30- 11.00		09.30- 11.00		
389.						11.00- 12.30		11.00- 12.30		
390.						12.30- 14.00		12.30- 14.00		
391.	ОФП с эл-ми Пилатаса Осинцева А.В.					14.00- 15.00		14.00- 15.00		
<b>ФОК «Олимпия»</b>										
392.	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	
393.				08.45- 09.30					11.00- 11.45	
394.				09.30- 10.15					11.45- 12.30	
395.				10.15- 11.00					14.00- 14.45	
396.				11.00- 11.45					14.45- 15.30	
397.				11.45- 12.30					15.30- 16.15	
398.				14.00- 14.45					16.15- 17.00	
399.				7 – 14 лет	14.45- 15.30		14.45- 15.30			
400.		16.15- 17.00		16.15- 17.00						
401.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45- 15.30		14.45- 15.30			
402.					17.00- 17.45		17.00- 17.45			
403.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00- 08.45		08.00- 08.45			
404.					08.45- 09.30		08.45- 09.30			
405.					09.30- 10.15		09.30- 10.15			
406.					10.15- 11.00		10.15- 11.00			

407.					11.00-11.45		11.00-11.45			
408.					11.45-12.30		11.45-12.30			
409.					14.00-14.45		14.00-14.45			
410.	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
411.						08.45-09.30				11.00-11.45
412.						09.30-10.15				11.45-12.30
413.						10.15-11.00				14.00-14.45
414.						11.00-11.45				14.45-15.30
415.						11.45-12.30				15.30-16.15
416.						14.00-14.45				16.15-17.00
417.						14.45-15.30				17.00-17.45
418.						16.15-17.00				17.45-18.30
419.				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
420.		08.45-09.30					08.45-09.30			
421.		09.30-10.15					09.30-10.15			
422.		10.15-11.00					10.15-11.00			
423.		11.00-11.45					11.00-11.45			
424.		11.45-12.30					11.45-12.30			
425.	Оздоровительное плавание Дубровин А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия»	08.00-08.45				08.00-08.45		
426.				08.45-09.30				08.45-09.30		

427.			ул. Фрязевская, 13а	9.30-10.15				9.30-10.15			
428.				10.15-11.00				10.15-11.00			
429.				11.00-11.45				11.00-11.45			
430.				11.45-12.30				11.45-12.30			
431.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия»  ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00					
432.				10.00-11.00		10.00-11.00					
433.				11.00-12.00		11.00-12.00					
434.					09.00-10.00		09.00-10.00				
435.					10.00-11.00		10.00-11.00				
436.					11.00-12.00		11.00-12.00				
437.					13.00-14.00		13.00-14.00				
<b>ФОК «Одиссей»</b>											
438.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)  Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»  ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00				
439.					08.00-09.00		08.00-09.00				
440.					09.00-10.00			09.00-10.00			
441.						09.00-10.00		08.00-09.00			
442.						08.00-09.00			10.00-11.00		
443.						10.00-11.00		10.00-11.00			
444.									11.00-13.00		
445.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»  ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00			
446.					12.00-13.00		12.00-13.00				

447.						11.00-12.00		11.00-12.00		
448.						12.00-13.00		13.00-14.00		
449.							11.00-12.00		09.00-10.00	
450.	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			
451.					13.00-14.00		13.00-14.00			
452.					10.00-11.00		11.00-12.00			
453.					11.00-12.00		12.00-13.00			
454.						14.00-15.00		14.00-15.00		
455.						16.00-17.00	16.00-17.00			
456.						16.00-17.00			16.00-17.00	
457.				ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00		
458.			11.00-13.00							
459.								11.00-13.00		
460.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		15.00-16.00			15.00-16.00		
461.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
462.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха		19.00-20.30					10.00-12.00	
463.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	
464.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	
465.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
466.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00					



467.	Баскетбол Баркин А.А.	Взрослые					20.30- 22.00			
468.	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 соци- альная 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. Metallургов, 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	8-9 лет (ДЦП)	Академия по футболу «Спартак» им. Черенкова		17.00- 18.30			17.00- 18.30			

14.	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)	Ул.Олений вал, д.3, стр.1		18.30-20.00			18.30-20.00		
15.	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
16.		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		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	ООПТ «Измайлово»		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)