

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

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
ССОК «Новое поколение «Вешняки»										
1.	Атлетическая гимнастика Коваленко А.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
2.					10.30- 12.00		10.30- 12.00			
3.					12.00- 13.30		12.00- 13.30			
4.					15.30- 17.00		15.30- 17.00			
5.		14 – 56 лет ФССП			18.00- 19.00		18.00- 19.00			18.00- 19.00
6.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
7.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
8.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
9.		Взрослые УСЗН		15.30- 17.00		15.30- 17.00				
10.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые		08.30- 10.00		08.30- 10.00				
11.				10.00- 11.30		10.00- 11.30				
12.				11.30- 13.00		11.30- 13.00				
13.					09.00- 10.30		09.00- 10.30			
14.						10.30- 12.00		10.30- 12.00		
15.							13.00- 14.00		13.00- 14.00	
16.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОВЗ ПНИ №26		12.00- 13.00		12.00- 13.00				

17.	Скандинавская ходьба	Взрослые		09.00-10.00		09.00-10.00		12.00-13.00			
18.	Жуков А.Г.			10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00			
19.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые		08.30-10.00		08.30-10.00					
20.					08.30-10.00		08.30-10.00				
21.					11.30-13.00		11.30-13.00				
22.						11.30-13.00		11.30-13.00			
23.					10.00-11.30		10.00-11.30				
24.						10.00-11.30		10.00-11.30			
25.					13.00-14.00		13.00-14.00				
26.					14.00-15.00		14.00-15.00				
27.					15.30-17.00			15.00-16.30			
28.				Оздоровительное плавание Пронина С.В.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00-08.45		08.00-08.45		
29.	08.45-09.30		08.45-09.30								
30.	09.30-10.15		09.30-10.15								
31.	10.15-11.00		10.15-11.00								
32.	11.00-11.45		11.00-11.45								
33.	11.45-12.30		11.45-12.30								
34.	12.30-13.15		12.30-13.15								
35.									08.00-09.30		
36.									09.30-11.00		

37.								11.00-12.30				
38.		7-17 лет (ББ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30				
39.		Взрослые «Посейдон»		07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00				
40.	Оздоровительное плавание Нестерова А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б	08.00-08.45		08.00-08.45						
41.				08.45-09.30		08.45-09.30						
42.				10.15-11.00		10.15-11.00						
43.				11.00-11.45		11.00-11.45						
44.				11.45-12.30		11.45-12.30						
45.				12.30-13.15		12.30-13.15						
46.										08.00-09.30		
47.										11.00-12.30		
48.				7-16 лет (МБ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
49.				от 14 лет и Взрослые ФССП				20.45-21.30		10.15-11.00		
50.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12		14.00-14.45				14.00-14.45					
51.	Оздоровительное плавание Леонова И.О.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		08.00-08.45		08.00-08.45					
52.					08.45-09.30		08.45-09.30					
53.					10.15-11.00		10.15-11.00					
54.					11.00-11.45		11.00-11.45					
55.					12.30-13.15		12.30-13.15					
56.					20.45-21.30		20.45-21.30					
57.				7-17 лет (МБ)		14.45-15.30		14.45-15.30				

78.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
79.					11.00- 12.30		11.00- 12.30			
80.		взрослые			13.00- 14.00		13.00- 14.00			
81.					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
82.	ОФП с элементами восточной гимнастики Балакина А.В.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б					09.00- 10.00		10.00- 11.00
83.								10.00- 11.00		11.00- 12.00
84.								11.00- 12.00		12.00- 13.00
85.								12.00- 13.00		
ФОК «Акулово»										
86.	Настольный теннис Кромин А.Н.	7-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00		14.00- 15.00		13.30- 15.00	
87.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		15.00- 16.00	
88.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		16.00- 17.00	
89.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00		17.00- 18.00	
90.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00- 12.30		10.00- 11.00			
91.					12.30- 14.00					
92.							11.00- 12.00			
93.		14 лет и старше				16.30 -18.00				
94.								16.30 -18.00		
95.	ОФП с элементами бокса	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово»,	11.30- 12.30				10.00- 11.00		
96.	Бамбуров В.А.					11.00- 12.00			11.00- 12.30	

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

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

136.	Поливко В.Н.		«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		15.30-17.00			15.30-17.00			
137.				17.00-18.30			17.00-18.30				
138.					17.00-18.30			17.00-18.30			
139.	Ориентирование на местности				18.30-20.00			18.30-20.00			
140.	Поливко В.Н.				18.30-20.00			18.30-20.00			
141.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		09.30-11.00		09.30-11.00					
142.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		12.30-14.00		12.30-14.00					
143.		пенсионеры		11.00-12.30		11.00-12.30					
144.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	2-3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	11.00-12.00				11.00-12.00			
145.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				12.00-13.00		
146.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые			12.00-13.00				09.00-10.00		
147.					09.00-10.00				10.00-11.00		
148.	ОФП (Цигун) Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			09.00-10.00		09.00-10.00				
149.				10.00-11.00		10.00-11.00					
150.				11.00-12.00			12.00-13.00				
151.					13.00-14.00				10.00-11.00		
152.					14.00-15.00				11.00-12.00		
153.	ОФП Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		09.00-10.00		09.00-10.00					
154.				10.00-11.00		10.00-11.00					

155.					11.00-12.00		11.00-12.00			
156.					12.00-13.00				09.00-10.00	
157.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		16.00-17.00		16.00-17.00			
158.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.				15.00-16.00		15.00-16.00			
159.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30-10.00			08.30-10.00			
160.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.30		12.30-14.00		
161.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00-18.30				10.00-11.30	
162.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00	
163.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00	
164.	Бадминтон Юрков А.Г.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00-10.30		09.00-10.30			
165.						09.00-10.30		09.00-10.30		
166.						10.30-12.00		10.30-12.00		
167.				Настольный теннис Юрков А.Г.			12.00-13.30		12.00-13.30	
168.						10.30-12.00		11.00-12.30		
ФОК «Касатка»										
169.	Плавание Умников А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00-08.45		08.00-08.45				
170.				08.45-09.30		8.45-09.30				
171.				09.30-10.15				09.30-10.15		
172.		Взрослые, в т.ч. лица				9.30-		10.15-		

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

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

214.		Взрослые (льгот.кат.)			20.45-21.30				11.45-12.30	
215.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45			
216.					08.45-09.30		08.45-09.30			
217.					11.45-12.30		11.45-12.30			
218.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
219.						14.45-15.30		14.45-15.30		
220.		7-14 лет КДН				15.30-16.15		15.30-16.15		
221.	Плавание Лагутина Е.Ю. .	7-14 лет Лицей №1502	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.45-09.30		08.45-09.30		08.45-09.30		
222.				11.00-11.45		11.00-11.45		11.00-11.45		
223.					08.45-09.30		08.45-09.30			
224.					11.00-11.45		11.00-11.45			
225.					14.45-15.30	14.45-15.30	14.45-15.30			
ФОК «Атлант-Косино»										
226.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино» ул. Б. Косинская, 5а							18.00-20.00
227.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00	
228.	ОФП (Оздоровительная гимнастика) Алимбеков Р.Ш.	От 14 лет и Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30		
229.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.	взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ	10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00			
230.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино»	09.30-11.00		09.30-11.00				
231.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30				

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

251.	ОФП (Оздоровительная Гимнастика) Спирин М.В.	Взрослые	ул. Б. Косинская, 5а		09.00-10.00		10.00-11.00			
252.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет			15.00-16.00		15.30-16.30			
253.		8-10 лет				15.30-17.00		15.30-17.00		
254.		11-16 лет					16.30-18.00		16.30-18.00	
255.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-11 лет								11.00-12.00
256.		11- 13 лет								12.00-13.00
257.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	3-4 года с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			12.00-13.00				10.00-11.00
258.		12-13 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30			
259.		14-16 лет с ОВЗ			13.00-14.00				13.30-14.30	
260.		10-11 лет с ОВЗ			14.00-15.00		14.30-15.30			
261.		11-12 лет с ОВЗ							14.30-15.30	14.00-15.30
262.		5-6 лет с ОВЗ			12.00-13.00				12.00-13.00	
263.		7-8 лет с ОВЗ				12.00-13.00		12.00-13.00		
264.		8-9 лет с ОВЗ					13.30-14.30			13.00-14.00
265.	ОФП (Гимнастика) Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00				
ФОК «Альбатрос»										
266.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-ухтомский	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			14.45-15.30		15.30-16.15		
267.					15.30-16.15		15.30-16.15			
268.		от 7 лет						08.00-08.45	07.15-08.00	

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

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

311.				08.45-09.30				08.45-09.30			
312.				11.00-11.45				11.00-11.45			
313.				10.15-11.00				10.15-11.00			
314.				12.30-13.15		12.30-13.15					
315.		7 – 18 лет ЦСПСиД		15.30-16.15	14.45-15.30		15.30-16.15				
316.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15			15.30-16.15		08.45-09.30	
317.		От 16 лет ветераны Афганистана			07.15-08.00		07.15-08.00			14.00-14.45	
318.		Взрослые с ОБЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15	
319.		Взрослые Управа			20.00-20.45						
320.		От 7 лет СОШ №2036			11.00-11.45						
321.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	9-11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а						11.00-14.00		
322.		12-16 лет					16.00-17.00		09.30-11.00		
323.		Взрослые				08.30-10.00			08.30-10.00		
324.						10.00-11.30			10.00-11.30		
325.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые				11.30-13.00		11.00-13.00			
326.		3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30		
327.								13.00-14.30	11.30-13.00		
328.	ОФП (Дыхательная гимнастика) Акбутаев Т.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30							
329.				10.30-12.00							
ФОК «Гелиос»											
330.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос»		14.00-15.30				10.00-11.30		

331.	Запруднов Е.С.		ул. Лухмановская, 10а				14.00-15.30		11.30-13.00		
332.					15.30-16.30		15.30-16.30				
333.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			12.00-13.00		12.00-13.00				
334.							13.00-14.00		09.00-10.30		
335.						13.00-14.00				10.30-12.00	
336.						14.00-15.00		14.00-15.00			
337.						15.00-16.00		15.00-16.00			
338.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Васильева Е.С.	3-6 лет		12.00-13.00		12.00-13.00					
339.		7-12 лет		13.00-14.00		13.00-14.00					
340.		5-10 лет		14.00-15.00		14.00-15.00					
341.	ОФП с элементами Хореографии Васильева Е.С.	3-12 лет		15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00			
342.	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			
343.						09.00-10.30			12.30-14.00		
344.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	
345.						12.00-13.30				17.00-18.30	
346.						13.30-15.00				12.00-13.30	
347.								13.30-15.00		13.30-15.00	
348.				6-9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		
349.		6 – 16 лет		ФОК ЦФКиС «Гелиос»				16.00-17.00	14.00-15.30		
350.		От 10 лет и взрослые		ул. Лухмановская, 10а			12.00-13.30		15.30-17.00		

351.	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			
352.						08.30-09.30				17.30-18.30	
353.									16.30-17.30		15.00-16.00
354.						09.30-10.30				09.30-10.30	
355.								09.30-10.30			09.00-10.00
356.						10.30-11.30				10.30-11.30	
357.								10.30-11.30			10.00-11.00
358.								16.30-17.30			
359.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК «Олимпия»	11.30-12.30				11.30-12.30			
360.								12.30-13.30		12.30-13.30	
361.								11.30-12.30			11.00-12.00
362.								12.30-13.30			12.00-13.00
363.		7-18 лет ЦПСид						14.00-15.00		14.00-15.00	
364.								14.00-15.00			14.00-15.00
365.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет						15.00-16.00		15.00-16.00	
366.								15.00-16.00			16.00-17.30
ФОК «Олимпия»											
367.	Оздоровительное плавание Аникина И.Н.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.00-08.45		08.00-08.45					
368.						08.45-09.30		08.45-09.30			
369.								09.30-10.15		09.30-10.15	
370.								10.15-11.00		10.15-11.00	

371.				11.00-11.45		11.00-11.45				
372.				11.45-12.30		11.45-12.30				
373.				14.00-14.45		14.00-14.45				
374.		7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30				
375.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30			
376.					16.15-17.00		16.15-17.00			
377.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45			
378.					08.45-09.30		08.45-09.30			
379.					09.30-10.15		09.30-10.15			
380.					10.15-11.00		10.15-11.00			
381.					11.00-11.45		11.00-11.45			
382.					11.45-12.30		11.45-12.30			
383.					14.00-14.45		14.00-14.45			
384.				Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45	
385.			08.45-09.30					08.45-09.30		
386.			09.30-10.15					09.30-10.15		
387.			10.15-11.00					10.15-11.00		
388.			11.00-11.45					11.00-11.45		
389.			11.45-12.30					11.45-12.30		
390.			14.00-14.45					14.00-14.45		

391.	Оздоровительное 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			
392.					08.45-09.30		08.45-09.30			
393.					09.30-10.15		09.30-10.15			
394.					10.15-11.00		10.15-11.00			
395.					11.00-11.45		11.00-11.45			
396.					11.45-12.30		11.45-12.30			
397.					14.00-14.45		14.00-14.45			
398.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
399.				10.00-11.00		10.00-11.00				
400.				11.00-12.00		11.00-12.00				
401.				12.00-13.00		12.00-13.00				
402.				09.00-10.00		09.00-10.00				
403.				10.00-11.00		10.00-11.00				
404.				11.00-12.00		11.00-12.00				
405.				12.00-13.00		12.00-13.00				
ФОК «Одиссей»										
406.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
407.					08.00-09.00		08.00-09.00			
408.					09.00-10.00			09.00-10.00		
409.						09.00-10.00		08.00-09.00		
410.							08.00-			10.00-

						09.00			11.00		
411.						10.00-11.00		10.00-11.00			
412.									11.00-13.00		
413.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00			
414.					12.00-13.00		12.00-13.00				
415.						11.00-12.00		11.00-12.00			
416.						12.00-13.00		13.00-14.00			
417.								11.00-12.00		09.00-10.00	
418.	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			
419.					13.00-14.00		13.00-14.00				
420.					10.00-11.00		11.00-12.00				
421.					11.00-12.00		12.00-13.00				
422.						14.00-15.00		14.00-15.00			
423.						16.00-17.00	16.00-17.00				
424.						16.00-17.00			16.00-17.00		
425.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00						
426.						11.00-13.00					
427.								11.00-13.00			
428.	Мини-футбол	взрослые	ул. Молостовых, 10д		15.00-16.00			15.00-16.00			
429.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				
430.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			20.00-21.30				10.00-12.00		

431.	Игровые виды спорта	6-12 лет		16.00-17.00			16.00-17.00			
432.	Морозов В.И.			17.00-18.00			17.00-18.00			
433.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	
434.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	
435.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12		13.00-14.00			13.00-14.00			
436.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747		12.00-14.00						
437.	Баскетбол Акимов	Взрослые		20.00-21.30			20.30-22.00			
438.	Флорбол Староверов В.М.	8-17 лет							16.00-18.00	15.00-17.00

В расписании возможны изменения. По всем возникающим вопросам обращайтесь по телефону: (495) 306-36-45; (495) 306-44-24 (доб.109)