

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на сентябрь 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- 10.00		09.00- 10.00		
14.									12.00- 13.00		
15.								10.00- 11.00		10.00- 11.00	
16.								11.00- 12.00		11.00- 12.00	

17.						13.00-14.00		13.00-14.00					
18.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОВЗ ПНИ №26			12.00-13.00		12.00-13.00						
19.	Скандинавская ходьба	Взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00		12.00-13.00				
20.	Жуков А.Г.				13.00-14.30		13.00-14.30		13.00-14.30				
21.	ОФП с элементами ЛФК	55 лет и старше			10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00				
22.	Бубенцов В.И.				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.								08.00-09.30					
39.								09.30-11.00					
40.								11.00-12.30					
41.		7-17 лет (ББ)		14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30					
42.		Взрослые «Посейдон»		07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00					
43.	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							
44.				08.45-09.30		08.45-09.30							
45.				10.15-11.00		10.15-11.00							
46.				11.00-11.45		11.00-11.45							
47.				11.45-12.30		11.45-12.30							
48.				12.30-13.15		12.30-13.15							
49.										08.00-09.30			
50.										11.00-12.30			
51.				7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
52.				от 14 лет и Взрослые ФССП					20.45-21.30		10.15-11.00		
53.				Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45		
54.	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						
55.					08.45-09.30		08.45-09.30						
56.					10.15-11.00		10.15-11.00						
57.					11.00-11.45		11.00-11.45						

78.		Малый Бассейн Лица с ОВЗ, «Мама+ребенок»								09.00- 09.45
79.										09.45- 10.30
80.		От 7 лет и взрослые								11.00- 11.45
81.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00- 10.00		09.00- 10.00			
82.					10.00- 11.00		10.00- 11.00			
83.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			
84.		10-16 лет Гимназия №402			12.00- 13.00		12.00- 13.00			
85.		взрослые			13.00- 14.00		13.00- 14.00			
86.					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
87.	ОФП с элементами восточной гимнастики Балакина А.В.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126					09.00- 10.00		10.00- 11.00
88.								10.00- 11.00		11.00- 12.00
89.								11.00- 12.00		12.00- 13.00
90.								12.00- 13.00		
ФОК «Акулово»										
91.	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	
92.		10-12 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		15.00- 16.00	
93.		12-14 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		16.00- 17.00	
94.		14-17 лет, взрослые			17.00- 18.00		17.00- 18.00		17.00- 18.00	
95.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00- 12.30		10.00- 11.00			
96.						12.30- 14.00				

97.							11.00-12.00				
98.		14 лет и старше				16.30-18.00					
99.								16.30-18.00			
100.	Аэробика	55-70 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			10.00-11.30		10.00-11.30	10.00-11.30		
101.	Спиридонова О.Ю.	8-12 лет								11.30-13.00	
102.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые МВД	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30-12.30				10.00-11.00			
103.						11.00-12.00			11.00-12.30		
104.						12.30-14.00					
105.								12.00-13.30			
106.					10-17 лет		16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30
107.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	9-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			16.30-18.00				11.30-13.00	
108.		11-12 лет			15.00-16.30		15.00-16.30				
109.		13-15 лет			16.30-18.00		16.30-18.00			13.00-14.30	
110.		7-8 лет					15.00-16.30			10.30-11.00	
111.		Взрослые МВД				09.00-10.00					
112.							10.00-11.00				
113.								14.00-15.00			
114.	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		
115.		6-9 лет				19.30-21.00			14.30-16.00		
116.		10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448		18.00-19.30				16.30-18.00		
117.		10-13 лет			17.00-18.30				17.00-18.30		

118.		14-17 лет	поселок Акулово, д.43а		19.30-21.00		17.00-18.30	19.00-20.30		
119.		15-17 лет		19.00-20.30			18.30-20.00		18.00-19.30	
120.		Взрослые		20.30-22.00			20.00-21.30	20.30-22.00		
121.	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	
122.		15-17 лет		13.30-15.00				13.30-15.00		
123.				16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30	
124.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-10 лет		15.00-16.00				15.00-16.30	13.30-15.00	
125.	Шкиотова Н.И.	10-14 лет		16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30	
ФОК «Атлант-Гольяново»										
126.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00		
127.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00		
128.		10-11 лет		14.00-15.00				15.00-16.30		
129.		12-13 лет				15.00-16.30			12.30-14.00	
130.		5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00	
131.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые			11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00	
132.	Спортивный туризм	10-17 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30			
133.	Кашепов М.В.	взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00		
134.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00		
135.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00		
136.		4-6 лет				11.00-12.00		11.00-12.00		

137.	Конобевцев А.В.					13.00-14.00		13.00-14.00		
138.		7-12 лет			16.00-17.00			15.00-16.00		
139.	Атлетическая гимнастика	пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30			
140.	Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00			
141.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	пенсионеры			09.30-11.00		09.30-11.00			
142.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00			
143.				15.30-17.00			15.30-17.00			
144.				17.00-18.30			17.00-18.30			
145.				17.00-18.30			17.00-18.30			
146.	Ориентирование на местности			18.30-20.00			18.30-20.00			
147.	Поливко В.Н.			18.30-20.00			18.30-20.00			
148.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		09.30-11.00		09.30-11.00				
149.	Атлетическая гимнастика	От 16 лет и взрослые		12.30-14.00		12.30-14.00				
150.	Рязанцев Е.Г.	пенсионеры		11.00-12.30		11.00-12.30				
151.	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			
152.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00-11.00			10.00-11.00			
153.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые		12.00-13.00			09.00-10.00			
154.	ОФП (Цигун)	Взрослые, в т.ч.	ФОК ЦФКиС	09.00-10.00		09.00-10.00				

155.	Черноок Е.А.	лица с ОВЗ	«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	10.00-11.00		10.00-11.00				
156.				11.00-12.00			12.00-13.00			
157.					13.00-14.00				10.00-11.00	
158.					14.00-15.00				11.00-12.00	
159.	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			
160.					10.00-11.00		10.00-11.00			
161.					11.00-12.00		11.00-12.00			
162.					12.00-13.00				09.00-10.00	
163.	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			
164.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.				15.00-16.00		15.00-16.00			
165.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30-10.00			08.30-10.00			
166.	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		
167.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00-18.30				10.00-11.30	
168.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00	
169.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00	
170.	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			
171.						09.00-10.30		09.00-10.30		
172.						10.30-12.00		10.30-12.00		

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

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

214.		Взрослые (льгот.кат.)			20.00-20.45		20.00-20.45			
215.	Плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15-08.00		07.15-08.00			
216.		Взрослые с ОВЗ «Аппарель»			09.30-11.45		09.30-11.45			
217.		7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45	
218.		Взрослые (льгот.кат.)			20.45-21.30				11.45-12.30	
219.		Взрослые, в т.ч.			08.00-08.45		08.00-08.45			
220.		Лица с ОВЗ			08.45-09.30		08.45-09.30			
221.					11.45-12.30		11.45-12.30			
222.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15	
223.					14.45-15.30		14.45-15.30			
224.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
225.	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		
226.				11.00-11.45		11.00-11.45		11.00-11.45		
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	14.45-15.30			
ФОК «Атлант-Косино»										
230.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино» ул. Б. Косинская, 5а							18.00-20.00
231.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00	
232.	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	

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

251.	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					
252.		4-6 лет		17.00- 18.00		17.00- 18.00					
253.				15.00- 16.00		15.00- 16.00					
254.		Взрослые, пенсионеры			10.00- 11.30		12.00- 13.00				
255.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00				09.30- 11.00			
256.	ОФП (Оздоровительная Гимнастика) Спирин М.В.	Взрослые			09.00- 10.00		10.00- 11.00				
257.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет		15.00- 16.00		15.30- 16.30					
258.		8-10 лет			15.30- 17.00		15.30- 17.00				
259.		11-16 лет				16.30- 18.00		16.30- 18.00			
260.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-11 лет							11.00- 12.00		
261.		11- 13 лет							12.00- 13.00		
262.	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	
263.		12-13 лет с ОВЗ				14.30- 15.30		14.30- 15.30			
264.		14-16 лет с ОВЗ			13.00- 14.00				13.30- 14.30		
265.		10-11 лет с ОВЗ	14.00- 15.00			14.30- 15.30					
266.		11-12 лет с ОВЗ						14.30- 15.30	14.00- 15.30		
267.		5-6 лет с ОВЗ	12.00- 13.00					12.00- 13.00			
268.		7-8 лет с ОВЗ			12.00- 13.00		12.00- 13.00				
269.		8-9 лет с ОВЗ				13.30- 14.30				13.00- 14.00	

270.	ОФП (Гимнастика) Труфанова С.А.	Взрослые		09.30-11.00		09.30-11.00						
ФОК «Альбатрос»												
271.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	7 – 18 лет ЦПСИД Косино-ухтомский	ФОК ЦФКИС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			14.45-15.30		15.30-16.15				
272.					15.30-16.15		15.30-16.15					
273.								08.00-08.45		07.15-08.00		
274.						08.00-08.45				08.00-08.45		
275.						09.30-10.15				09.30-10.15		
276.						10.15-11.00				10.15-11.00		
277.				от 7 лет						11.00-11.45	11.00-11.45	
278.				и взрослые		11.45-12.30				11.45-12.30		
279.								14.00-14.45		14.00-14.45		
280.								12.30-13.15			12.30-13.15	
281.						14.45-15.30					14.45-15.30	
282.										20.45-21.30	20.00-20.45	
283.								08.45-09.30			15.30-16.15	
284.				Взрослые МГО «ВОГ»							09.30-10.15	
285.		Оздоровительное плавание Дудин О.В.		от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКИС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00				
286.	07.15-08.00					07.15-08.00						
287.	08.00-08.45					08.00-08.45						
288.	11.00-11.45					11.00-11.45						

289.				09.30-10.15		09.30-10.15						
290.				14.45-15.30						14.45-15.30		
291.				11.45-12.30		11.45-12.30						
292.				12.30-13.15		12.30-13.15						
293.				20.45-21.30		20.45-21.30						
294.				08.45-09.30		08.45-09.30						
295.		От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30		
296.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30-16.15		15.30-16.15				09.30-10.15		
297.		от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				08.45-09.30					
298.										14.00-14.45		
299.									10.15-11.00			
300.									12.30-13.15			
301.									20.45-21.30			
302.									11.45-12.30			
303.				От 7 лет «Косинский морской клуб»					15.30-16.15		09.30-10.15	
304.				7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-ухтомский					14.45-15.30			
305.				Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00		11.45-12.30	
306.				Взрослые Управа					20.00-20.45		10.15-11.00	
307.		Взрослые РСВ Афганистана							14.45-15.30			
308.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»	08.00-08.45	08.45-09.30	08.00-08.45						
309.					09.30-10.15	14.00-14.45	09.30-10.15					

310.	Стукалова А.А.		ул. Лухмановская, 19а		10.15-11.00	10.15-11.00				10.15-11.00		
311.					12.30-13.15	11.00-11.45					11.00-11.45	
312.					20.45-21.30			12.30-13.15			12.30-13.15	
313.					14.00-14.45	11.45-12.30	14.00-14.45					
314.					11.45-12.30		11.45-12.30					
315.					14.45-15.30			14.45-15.30				
316.					08.45-09.30			08.45-09.30				
317.					11.00-11.45			11.00-11.45				
318.					10.15-11.00			10.15-11.00				
319.					12.30-13.15		12.30-13.15					
320.				7 – 18 лет ЦСПСиД		15.30-16.15	14.45-15.30		15.30-16.15			
321.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15			15.30-16.15		08.45-09.30
322.				От 16 лет ветераны Афганистана			07.15-08.00		07.15-08.00			14.00-14.45
323.				Взрослые с ОБЗ ЛМУ МО «ВОГ»								09.30-10.15
324.				Взрослые Управа			20.00-20.45					
325.	От 7 лет СОШ №2036			11.00-11.45								
326.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	9-11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а						11.00-14.00			
327.		12-16 лет					16.00-17.00		09.30-11.00			
328.		Взрослые			08.30-10.00		08.30-10.00					
329.					10.00-11.30		10.00-11.30					
330.	ОФП (с элементами	Взрослые			11.30-13.00		11.00-13.00					

331.	гимнастики)	3-7 лет			13.00-14.30			13.00-14.30				
332.	Бирук И.М.							13.00-14.30	11.30-13.00			
333.	ОФП (Дыхательная гимнастика)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	09.00-10.30								
334.	Акбутаев Т.С.			10.30-12.00								
ФОК «Гелиос»												
335.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет			14.00-15.30				10.00-11.30			
336.	Запруднов Е.С.							14.00-15.30			11.30-13.00	
337.								15.30-16.30		15.30-16.30		
338.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		12.00-13.00			12.00-13.00				
339.							13.00-14.00			09.00-10.30		
340.							13.00-14.00				10.30-12.00	
341.							14.00-15.00			14.00-15.00		
342.							15.00-16.00			15.00-16.00		
343.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-6 лет			12.00-13.00			12.00-13.00				
344.	Васильева Е.С.	7-12 лет			13.00-14.00			13.00-14.00				
345.		5-10 лет			14.00-15.00			14.00-15.00				
346.	ОФП с элементами Хореографии Васильева Е.С.	3-12 лет			15.00-16.00			15.00-16.00		10.00-11.00		
347.	ОФП с элементами бокса	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30				09.00-10.30				
348.	Юсипов М.В						09.00-10.30			12.30-14.00		
349.							10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	

350.			ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	12.00-13.30					17.00-18.30			
351.				13.30-15.00				12.00-13.30				
352.						13.30-15.00		13.30-15.00				
353.		6-9 лет			16.00-17.00	16.00-17.00						
354.		6 – 16 лет						16.00-17.00	14.00-15.30			
355.		От 10 лет и взрослые				12.00-13.30			15.30-17.00			
356.	ОФП с элементами бокса Соловьев П.П.	5-8 лет				16.00-17.00				09.30-11.00		
357.		8-13 лет				14.30-16.00		14.30-16.00				
358.		от 14 лет и взрослые						16.00-17.00		11.00-12.30		
359.	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				
360.							08.30-09.30				17.30-18.30	
361.										16.30-17.30		15.00-16.00
362.							09.30-10.30			09.30-10.30		
363.									09.30-10.30			09.00-10.00
364.							10.30-11.30			10.30-11.30		
365.									10.30-11.30			10.00-11.00
366.							16.30-17.30		16.30-17.30			
367.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет		11.30-12.30				11.30-12.30				
368.									12.30-13.30			
369.								11.30-12.30				11.00-12.00
370.									12.30-13.30			12.00-13.00

371.		7-18 лет ЦПСид		14.00-15.00				14.00-15.00		
372.						14.00-15.00				14.00-15.00
373.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет		15.00-16.00				15.00-16.00		
374.						15.00-16.00				16.00-17.30
ФОК «Олимпия»										
375.	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				
376.				08.45-09.30		08.45-09.30				
377.				09.30-10.15		09.30-10.15				
378.				10.15-11.00		10.15-11.00				
379.				11.00-11.45		11.00-11.45				
380.				11.45-12.30		11.45-12.30				
381.				14.00-14.45		14.00-14.45				
382.				14.45-15.30		14.45-15.30				
383.		Оздоровительное плавание Макарова Л.А.		7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30	
384.			16.15-17.00			16.15-17.00				
385.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00-08.45			08.00-08.45			
386.				08.45-09.30			08.45-09.30			
387.				09.30-10.15			09.30-10.15			
388.				10.15-11.00			10.15-11.00			
389.				11.00-11.45			11.00-11.45			

390.					11.45-12.30		11.45-12.30			
391.					14.00-14.45		14.00-14.45			
392.	Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			08.00-08.45		08.00-08.45		
393.						08.45-09.30		08.45-09.30		
394.						09.30-10.15		09.30-10.15		
395.						10.15-11.00		10.15-11.00		
396.						11.00-11.45		11.00-11.45		
397.						11.45-12.30		11.45-12.30		
398.						14.00-14.45		14.00-14.45		
399.				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
400.		08.45-09.30					08.45-09.30			
401.		09.30-10.15					09.30-10.15			
402.		10.15-11.00					10.15-11.00			
403.		11.00-11.45					11.00-11.45			
404.		11.45-12.30					11.45-12.30			
405.		14.00-14.45					14.00-14.45			
406.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	09.00-10.00		09.00-10.00				
407.				10.00-11.00		10.00-11.00				
408.				11.00-12.00		11.00-12.00				
409.				12.00-13.00		12.00-13.00				

410.					09.00-10.00		09.00-10.00			
411.					10.00-11.00		10.00-11.00			
412.					11.00-12.00		11.00-12.00			
413.					12.00-13.00		12.00-13.00			
ФОК «Одиссей»										
414.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
415.					08.00-09.00		08.00-09.00			
416.					09.00-10.00			09.00-10.00		
417.						09.00-10.00		08.00-09.00		
418.						08.00-09.00			10.00-11.00	
419.						10.00-11.00		10.00-11.00		
420.									11.00-13.00	
421.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
422.					12.00-13.00		12.00-13.00			
423.						11.00-12.00		11.00-12.00		
424.						12.00-13.00		13.00-14.00		
425.								11.00-12.00		09.00-10.00
426.	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			
427.					13.00-14.00		13.00-14.00			
428.					10.00-11.00		11.00-12.00			
429.					11.00-12.00		12.00-13.00			

430.					14.00-15.00		14.00-15.00				
431.					16.00-17.00	16.00-17.00					
432.					16.00-17.00			16.00-17.00			
433.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые (УВД р-на Ивановское)	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-13.00						
434.						11.00-13.00					
435.									11.00-13.00		
436.	Мини-футбол	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00			
437.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				
438.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			19.00-20.30					10.00-12.00	
439.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые								18.00-19.30	
440.	Вакарчук К.А.									19.30-21.00	
441.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12				13.00-14.00		13.00-14.00			
442.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747			12.00-14.00						
443.	Баскетбол Акимов	Взрослые					20.30-22.00				
444.	Флорбол Староверов В.М.	8-17 лет							16.00-18.00	17.00-19.00	

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