

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на декабрь 2018 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.126		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.	Атлетическая гимнастика Бармин М.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	09.00- 10.30		09.00- 10.30				
6.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
7.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
8.		Взрослые УСЗН		15.30- 17.00		15.30- 17.00				
9.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.30- 10.00		08.30- 10.00			
10.					10.00- 11.30		10.00- 11.30			
11.					11.30- 13.00		11.30- 13.00			
12.						09.00- 10.30		09.00- 10.30		
13.						10.30- 12.00		10.30- 12.00		
14.						13.00- 14.00		13.00- 14.00		
15.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОБЗ ПНИ №26		12.00- 13.00		12.00- 13.00				
16.	Волейбол Вакарчук	Взрослые						19.30- 21.00		

17.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые		08.30-10.00		08.30-10.00				
18.					08.30-10.00		08.30-10.00			
19.				11.30-13.00		11.30-13.00				
20.					11.30-13.00		11.30-13.00			
21.				10.00-11.30		10.00-11.30				
22.					10.00-11.30		10.00-11.30			
23.				13.00-14.00		13.00-14.00				
24.				14.00-15.00		14.00-15.00				
25.				15.30-17.00			15.00-16.30			
26.				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	
27.	08.45-09.30		08.45-09.30							
28.	09.30-10.15		09.30-10.15							
29.	10.15-11.00		10.15-11.00							
30.	11.00-11.45		11.00-11.45							
31.	11.45-12.30		11.45-12.30							
32.	12.30-13.15		12.30-13.15							
33.								08.00-09.30		
34.								09.30-11.00		
35.								11.00-12.30		
36.	7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30				
37.	Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		07.15-08.00		

38.	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					
39.				08.45-09.30				08.00-08.45			
40.						10.15-11.00					
41.						11.00-11.45		11.00-11.45			
42.						11.45-12.30		11.45-12.30			
43.						12.30-13.15		12.30-13.15			
44.									08.45-09.30		
45.									11.00-12.30		
46.				7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30
47.				от 14 лет и Взрослые ФССП					20.45-21.30		
48.				Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45
49.	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				
50.					08.45-09.30		08.45-09.30				
51.					10.15-11.00		10.15-11.00				
52.					11.00-11.45		11.00-11.45				
53.					12.30-13.15		12.30-13.15				
54.					20.45-21.30		20.45-21.30				
55.										08.45-09.30	
56.										11.00-11.45	
57.										11.45-13.15	
58.				7-17 лет (МБ)				14.45-15.30		14.45-15.30	

59.		Взрослые с ОВЗ ПНИ№26			11.45-12.30		11.45-12.30				
60.	Оздоровительное плавание Курникова Т.С.	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.										08.45-10.15	
67.										10.15-11.45	
68.										11.45-13.15	
69.							11.45-12.30		11.45-12.30		
70.				7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30
71.				Взрослые льгот.кат.			20.00-20.45		20.00-20.45		
72.				Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		
73.	Оздоровительное плавание Глухова В.В.	От 7 лет с ОВЗ и Взрослые «Мама+ребенок» с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126						14.00-14.45		
74.									14.45-15.30		
75.		Взрослые с ОВЗ								11.45-12.30	
76.		7-17 лет с ОВЗ Интернат №31 МБ								13.15-14.00	
77.		Взрослые с ОВЗ								15.30-16.15	
78.										16.15-17.00	
79.		Лица с ОВЗ,								09.00-09.45	

80.		«Мама+ребенок» с 3-х лет, МБ								09.45- 10.30	
81.		От 7 лет и взрослые								11.00- 11.45	
82.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
83.					11.00- 12.30		11.00- 12.30				
84.		взрослые			13.00- 14.00		13.00- 14.00				
85.					14.00- 15.00		14.00- 15.00				
ФОК «Акулово»											
86.	Настольный теннис Кромин А.Н.	10-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00		14.00- 15.00		12.00- 13.30		
87.		12-14 лет			15.00- 16.00		15.00- 16.00		15.00- 16.00		
88.		14-17 лет			16.00- 17.00		16.00- 17.00		16.00- 17.00		
89.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		10.30- 12.00		10.00- 11.00				
90.					12.00- 13.30						
91.							11.00- 12.00				
92.		14 лет и старше				16.30 -18.00					
93.								16.30 -18.00			
94.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30- 12.30				10.00- 11.00			
95.						11.00- 12.00			11.00- 12.30		
96.					12.30- 14.00						
97.							12.00- 13.30				
98.		14-17 лет		16.30- 18.00		16.30- 18.00		16.30- 18.00			
99.	Каратэ / ОФП	10-13 лет	ФОК ЦФКиС			16.30- 18.00				11.30- 13.00	

100.	Гришанов В.И.	14-15 лет	«Акулово», поселок Акулово, д.27		15.00-16.30		15.00-16.30				
101.		16-17 лет			16.30-18.00		16.30-18.00			13.00-14.30	
102.		7-9 лет					15.00-16.30				10.30-11.00
103.		Взрослые			09.00-10.00						
104.						10.00-11.00					
105.							14.00-15.00				
106.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	5-8 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	17.00-18.00			13.00-14.30		
107.		9-11 лет	поселок Акулово, д.43а			18.00-19.00			14.30-16.00		
108.		11-14 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00-19.30		17.00-18.30				
109.		12-15 лет		17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30			
110.		14-16 лет			19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30		
111.		16-18 лет		18.30-20.00			18.30-20.00		17.30-19.00		
112.		Взрослые		20.00-21.00			20.00-21.30	20.00-21.00			
113.		ОФП Шкиотов А.Ю.		13-15 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	15.00-16.00			15.00-16.30	13.30-15.00	
114.	15-17 лет		13.30-15.00				13.30-15.00				
115.			16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30			
116.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-12 лет	16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00			
117.	Шкиотова Н.И.	13-15 лет	17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30			
ФОК «Атлант-Гольяново»											
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.		10-13 лет		14.00-15.00					12.30-14.00	
121.	ОФП Бубнов А.В.	5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00	
122.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
123.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30			
124.		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	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00		
127.	(бальные) танцы	4-5 лет				11.00-12.00		11.00-12.00		
128.	Конобевцев А.В.	4-6 лет				13.00-14.00		13.00-14.00		
129.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30			
130.					09.30-11.00		09.30-11.00			
131.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00			
132.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00			
133.					15.30-17.00			15.30-17.00		
134.					17.00-18.30			17.00-18.30		
135.					17.00-18.30			17.00-18.30		
136.				Ориентирование на местности		18.30-20.00			18.30-20.00	
137.	Поливко В.Н.			18.30-20.00			18.30-20.00			

138.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		12.30- 14.00		12.30- 14.00				
139.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		9.30- 11.00		9.30- 11.00				
140.				11.00- 12.30		11.00- 12.30				
141.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	11.00- 12.00				11.00- 12.00		
142.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00- 11.00				12.00- 13.00		
143.	ОФП / Группа здоровья Содатенкова М.В.	взрослые		12.00- 13.00				09.00- 10.00		
144.				09.00- 10.00				10.00- 11.00		
145.	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				
146.				10.00- 11.00		10.00- 11.00				
147.				11.00- 12.00			12.00- 13.00			
148.					13.00- 14.00				10.00- 11.00	
149.					14.00- 15.00				11.00- 12.00	
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.					10.00- 11.00		10.00- 11.00			
152.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			
153.					12.00- 13.00				09.00- 10.00	
154.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00- 14.00		13.00- 14.00				
155.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.			14.00- 15.00		14.00- 15.00				

156.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30- 10.00			08.30- 10.00						
157.	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					
158.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00- 18.30			10.00- 11.30					
159.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30- 17.00		11.30- 13.00				
160.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30- 15.00				14.30- 16.00				
161.	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						
162.						09.00- 10.30		09.00- 10.30					
163.						10.30- 12.00		10.30- 12.00					
164.				Настольный теннис			12.00- 13.30		12.00- 13.30				
165.				Юрков А.Г.				10.30- 12.00		11.00- 12.30			
ФОК «Касатка»													
166.	Оздоровительное 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							
167.					08.45- 09.30		8.45- 09.30						
168.					09.30- 10.15				09.30- 10.15				
169.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30- 10.15		10.15- 11.00					
170.		Взрослые ТЦСО			10.15- 11.00								
171.						10.15- 11.00							
172.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ					11.00- 11.45		11.00- 11.45				
173.					11.00- 11.45				08.45- 09.30				

174.				11.45-12.30		11.45-12.30						
175.		7-14 лет Многодетные				14.00-14.45		14.45-15.30				
176.				14.45-15.30		14.45-15.30						
177.			Взрослые с ОВЗ «Навигатор»		14.00-14.45				14.00-14.45			
178.			Взрослые, в т.ч. с ОВЗ		20.45-21.30		20.45-21.30					
179.			Взрослые Управа						07.15-08.00			
180.	Оздоровительное плавание Горностаев А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а			07.15-08.00		07.15-08.00				
181.								08.00-08.45		08.00-08.45		
182.									11.45-12.30		11.45-12.30	
183.							11.45-12.30				10.15-11.00	
184.							08.45-09.30					
185.							11.00-11.45					
186.									08.45-09.30			
187.									11.00-11.45			
188.											08.45-09.30	
189.											11.00-11.45	
190.					Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		09.30-10.15		09.30-10.15			
191.							14.00-14.45		14.00-14.45			
192.					7-17 лет с ОВЗ				14.45-15.30		14.00-14.45	
193.					7-14 лет ТЦСО		15.30-16.15				15.30-16.15	
194.				7-14 лет СОШ №922		14.45-15.30				14.45-15.30		

195.		Взрослые (льгот.кат.)								19.15-20.45
196.	Оздоровительное 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	
197.						07.15-08.00		10.15-11.00		
198.					14.00-14.45		14.00-14.45			
199.					08.45-09.30				11.00-11.45	
200.							08.45-09.30			
201.							11.00-11.45			
202.						11.00-11.45				
203.						11.45-12.30		11.45-12.30		
204.						10.15-11.00		10.15-11.00		
205.						09.30-10.15		09.30-10.15		
206.				7-14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30		
207.				Взрослые (льгот.кат.)		20.00-20.45		20.00-20.45		
208.				Оздоровительное плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15-08.00		07.15-08.00
209.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		09.30-11.45				09.30-11.45			
210.	7-14 лет		14.00-14.45					14.00-14.45		
211.	Взрослые (льгот.кат.)		20.45-21.30					11.45-12.30		
212.	Взрослые, в т.ч.		08.00-08.45				08.00-08.45			
213.	Лица с ОВЗ		08.45-09.30				08.45-09.30			
214.			11.45-12.30				11.45-12.30			
215.	7-14 лет						14.00-14.45		09.30-10.15	

216.					14.45-15.30		14.45-15.30			
217.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
ФОК «Атлант-Косино»										
218.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.	От 14 лет и Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.00		09.00-10.00				
219.	ОФП/ Циклический тренинг Алимбеков Р.Ш.			10.00-11.00		10.00-11.00				
220.	ОФП/Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			11.00-12.00		11.00-12.00				
221.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			12.00-13.30		12.00-13.30				
222.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		09.00-10.00		09.00-10.00			
223.	ОФП/ Циклический тренинг Нечаев И.Л.				10.00-11.00		10.00-11.00			
224.	ОФП/ Эстетическая гимнастика Нечаев И.Л.				11.00-12.00		11.00-12.00			
225.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.				12.00-13.30		12.00-13.30			
226.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые, Лица с ОВЗ,	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.30		09.00-10.30				
227.	Букина Г.П.	Пенсионеры			09.00-10.30		09.00-10.30			
228.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	3-4 года и Взрослые		10.30-11.30		10.30-11.30				
229.	ОФП «Дыхательная Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			10.30-12.00		10.30-12.00			

230.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.	Взрослые		11.30-13.00		11.30-13.00					
231.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00				
232.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые		18.00-19.30		18.00-19.30					
233.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30					
234.					09.00-10.30		09.00-10.30				
235.					10.30-12.00		10.30-12.00				
236.						10.30-12.00		10.30-12.00			
237.					12.00-13.30		12.00-13.30				
238.						12.00-13.30		12.00-13.30			
239.				ОФП / Футбол Коротаев И.В.	4-5 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		12.00-13.00		12.00-13.00	
240.	5-6 лет с ОВЗ		13.00-14.30				13.00-14.30		10.00-11.00		
241.	7-9 лет с ОВЗ		14.30-16.00				14.30-16.00				
242.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-11 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	14.30-15.30		14.30-15.30					
243.		12-13 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30				
244.		14-16 лет с ОВЗ			13.30-14.30			13.30-14.30			
245.		11-12 лет с ОВЗ						14.30-15.30			
246.		13-14 лет с ОВЗ				13.30-14.30		13.30-14.30		09.00-10.00	
247.		8-9 лет с ОВЗ					13.30-14.30			13.00-14.00	
248.		3-5 лет с ОВЗ					12.00-13.00			10.00-11.00	
249.		5-6 лет с ОВЗ				12.00-13.00			12.00-13.00		

250.		7-8 лет с ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00				
251.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	11-12 лет						14.30-15.30			
252.		6-7 лет		15.30-16.30		15.30-16.30					
ФОК «Альбатрос»											
253.	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			
254.					15.30-16.15		15.30-16.15				
255.								08.00-08.45	07.15-08.00		
256.						08.00-08.45			08.00-08.45		
257.						09.30-10.15			09.30-10.15		
258.						10.15-11.00			10.15-11.00		
259.									11.00-11.45	11.00-11.45	
260.		от 7 лет и взрослые				11.45-12.30			11.45-12.30		
261.								14.00-14.45	14.00-14.45		
262.								12.30-13.15		12.30-13.15	
263.						14.45-15.30				14.45-15.30	
264.									20.45-21.30	20.00-20.45	
265.								08.45-09.30		15.30-16.15	
266.								09.30-10.15		09.30-10.15	
267.		СОШ №2036 от 7 лет			11.00-11.45						
268.	Оздоровительное плавание	7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»	15.30-16.15		15.30-16.15					
269.		от 7 лет			08.00-08.45		08.00-08.45				

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

291.		От 7 лет «Косинский морской клуб»							09.30-10.15			
292.		Взрослые ГБУЗ №66							11.45-12.30			
293.		Взрослые Управа							10.15-11.00			
294.		Взрослые РСВ Афганистана							14.45-15.30			
295.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.00-08.45					
296.					20.45-21.30		20.45-21.30					
297.					10.15-11.00		10.15-11.00					
298.					12.30-13.15		12.30-13.15					
299.							11.00-11.45				11.00-11.45	
300.								10.15-11.00			09.30-10.15	
301.							11.45-12.30		11.45-12.30			
302.							14.00-14.45					
303.										08.45-09.30		
304.										12.30-13.15		12.30-13.15
305.							11.00-11.45			11.00-11.45		
306.										14.45-15.30		
307.					От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15	15.30-16.15	08.45-09.30
308.					От 16 лет ветераны Афганистана			07.15-08.00				14.00-14.45
309.		Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00					
310.		Взрослые Управа			20.00-20.45		20.00-20.45					
311.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский			14.45-15.30		14.45-15.30					

312.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00-11.30		09.00-10.30	
313.		9-11 лет					15.00-16.00		10.30-12.00	
314.		12-16 лет					16.00-17.00		12.00-13.30	
315.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые			11.30-13.00		11.00-13.00			
316.		3-7 лет			13.00-14.30			13.00-14.30		
317.						13.00-14.30		11.30-13.00		
ФОК «Гелиос»										
318.	ОФП с элементами бокса Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30	
319.						15.30-16.30		11.30-13.00		
320.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			12.00-13.00		12.00-13.00			
321.						13.00-14.00		09.00-10.30		
322.						13.00-14.00		10.30-12.00		
323.						14.00-15.00				
324.					15.00-16.00		15.00-16.00			
325.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Сарычева М.А.	3-6 лет			12.00-13.00		12.00-13.00			
326.		7-12 лет			13.00-14.00		13.00-14.00			
327.		5-10 лет			14.00-15.00		14.00-15.00			
328.	ОФП / Хореография Сарычева М.А.	3-12 лет		15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00		
329.	ОФП / Танцевальный спорт Носачева Н.Н.	Взрослые, 50+	ФОК ЦФКиС «Гелиос»		09.00-10.00		09.00-10.00			
330.		Взрослые			10.00-11.00		10.00-11.00			

331.		Взрослые	ул. Лухмановская, 10а		11.00-12.00		11.00-12.00					
332.		Взрослые, 50+						09.00-10.00		10.00-11.00		
333.		Взрослые						10.00-11.00		11.00-12.00		
334.	ОФП	Взрослые			9.00-10.30					9.00-10.30		
335.	Винокуров В.А.						9.00-10.30				10.30-12.00	
336.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		10.30-12.00		10.30-12.00					
337.		6-7 лет			12.00-13.30					12.00-13.30		
338.							12.00-13.30				14.30-16.00	
339.		Взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00					
340.	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			
341.							09.00-10.30			12.30-14.00		
342.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
343.						12.00-13.30					17.00-18.30	
344.						13.30-15.00				12.00-13.30		
345.					13.30-15.00		13.30-15.00					
346.		6 - 9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00					
347.		6 – 16 лет		ФОК ЦФКиС «Гелиос»				16.00-17.00	14.00-15.30			
348.		От 10 лет и взрослые		ул. Лухмановская, 10а			12.00-13.30		15.30-17.00			
349.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		08.30-09.30			08.30-09.30				
350.							08.30-09.30				17.30-18.30	
351.										16.30-17.30		15.00-16.00

352.				09.30-10.30				09.30-10.30		
353.						09.30-10.30				09.00-10.00
354.				10.30-11.30				10.30-11.30		
355.						10.30-11.30				10.00-11.00
356.				16.30-17.30		16.30-17.30				
357.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет		11.30-12.30				11.30-12.30		
358.				12.30-13.30				12.30-13.30		
359.						11.30-12.30				11.00-12.00
360.						12.30-13.30				12.00-13.00
361.		7-18 лет ЦПСид		14.00-15.00				14.00-15.00		
362.						14.00-15.00			14.00-15.00	
363.				15.00-16.00				15.00-16.00		
364.						15.00-16.00				16.00-17.30
ФОК «Олимпия»										
365.	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				
366.				08.45-09.30		08.45-09.30				
367.				09.30-10.15		09.30-10.15				
368.				10.15-11.00		10.15-11.00				
369.				11.00-11.45		11.00-11.45				
370.				11.45-12.30		11.45-12.30				
371.				14.00-14.45		14.00-14.45				

372.		7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30							
373.				16.15-17.00		16.15-17.00							
374.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30						
375.					16.15-17.00		16.15-17.00						
376.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				08.00-08.45		08.00-08.45					
377.						08.45-09.30		08.45-09.30					
378.						09.30-10.15		09.30-10.15					
379.						10.15-11.00		10.15-11.00					
380.						11.00-11.45		11.00-11.45					
381.						11.45-12.30		11.45-12.30					
382.						14.00-14.45		14.00-14.45					
383.				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		
384.									08.45-09.30		08.45-09.30		
385.							09.30-10.15		09.30-10.15				
386.			10.15-11.00					10.15-11.00					
387.			11.00-11.45					11.00-11.45					
388.			11.45-12.30					11.45-12.30					
389.			14.00-14.45					14.00-14.45					
390.	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						
391.						08.45-09.30		08.45-09.30					
392.						09.30-		09.30-					

					10.15		10.15					
393.					10.15-11.00		10.15-11.00					
394.					11.00-11.45		11.00-11.45					
395.					11.45-12.30		11.45-12.30					
396.					14.00-14.45		14.00-14.45					
397.	ОФП Миронская С.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		9.00-10.00		9.00-10.00					
398.					10.00-11.00		10.00-11.00					
399.					11.00-12.00		11.00-12.00					
400.					12.00-13.00		12.00-13.00					
401.							9.00-10.00		9.00-10.00			
402.							10.00-11.00		10.00-11.00			
403.							11.00-12.00		11.00-12.00			
404.							12.00-13.00		12.00-13.00			
405.											9.00-10.00	
406.											10.00-11.00	
407.											11.00-12.00	
408.											12.00-13.00	
ФОК «Одиссей»												
409.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00					
410.					08.00-09.00		08.00-09.00					
411.					09.00-10.00				09.00-10.00			
412.							09.00-		08.00-			

						10.00		09.00			
413.						08.00-09.00			10.00-11.00		
414.						10.00-11.00		10.00-11.00			
415.									11.00-13.00		
416.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00			
417.					12.00-13.00		12.00-13.00				
418.					11.00-12.00		11.00-12.00				
419.					12.00-13.00		13.00-14.00				
420.							11.00-12.00			09.00-10.00	
421.	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			
422.					13.00-14.00		13.00-14.00				
423.					10.00-11.00		11.00-12.00				
424.					11.00-12.00		12.00-13.00				
425.					14.00-15.00		14.00-15.00				
426.					16.00-17.00	16.00-17.00					
427.					16.00-17.00				16.00-17.00		
428.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»		11.00-13.00						
429.					11.00-13.00						
430.							11.00-13.00				
431.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»		15.00-16.00			15.00-16.00			
432.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				

433.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха	ул. Молостовых, 10д		20.00-21.30				10.00-12.00	
434.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	19.00-20.00
435.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	20.00-21.00
436.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
437.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые			12.00-14.00					
438.	Баскетбол Акимов	Взрослые			21.30-22.30		21.30-22.30			
439.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			
440.		13-17 лет			17.00-18.00		16.00-17.00			
441.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12					13.00-14.00			
442.	Большой теннис Акимов Ю.М.	Взрослые			11.00-12.00		14.00-15.00			

**Секции ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
на территории Восточного административного округа города Москвы**

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1	Легкая атлетика, кросс по пересеченной местности Иванько А.М.	14-20 лет	ПКиО «Измайловский» Стадион «Авангард», шоссе Энтузиастов, д.33		17.30-19.00		17.30-19.00			14.00-15.00
2		21-25 лет			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00
3		26-35 лет				17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30	
4		36 лет и старше	Манеж «Братьев Знаменских» Ул. Стромынка, д.4		10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	
5	Футбол	8-9 лет (ДЦП)	Академия «Спартак» по футболу им.Черенкова Малый Олений переулок, д. 23 стр. 1а		17.00-18.30			17.00-18.30		
6	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00		

7	ОФП, Лыжные гонки Титов И.А.	10-40 лет	Лыжный клуб «Измайлово» Измайловский проспект, д.77, к.2		16.15- 17.30		16.15- 17.30		10.00- 11.30	
8		19-50 лет			17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00
9		18-35 лет (бег)					19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00
10		20-40 лет				19.00- 20.30				11.00- 12.00
11		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.134](#))