

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на март 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.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.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		11.00- 12.30		10.00- 11.00					
90.						12.30- 14.00						
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.		10-17 лет			16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00			
99.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	9-10 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			16.30-18.00				11.30-13.00		
100.		11-12 лет			15.00-16.30			15.00-16.30				
101.		13-15 лет				16.30-18.00			16.30-18.00		13.00-14.30	
102.		7-8 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.	6-9 лет	Спортивный Зал СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а			17.00-18.00		17.00-18.00		13.00-14.30		
107.		6-9 лет					18.00-19.00			14.30-16.00		
108.		10-13 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а			18.00-19.30			17.00-18.30			
109.		10-13 лет			17.00-18.30			19.00-20.00		17.00-18.30		
110.		14-17 лет				19.30-21.00				18.30-20.00	16.00-17.30	
111.		15-17 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.	13-14 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	6-10 лет			16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00		
117.	Шкиотова Н.И.	10-14 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.		10-11 лет				14.00- 15.00			15.00- 16.30		
121.		12-13 лет						15.00- 16.30		12.30- 14.00	
122.		5-7 лет				15.00- 16.00				14.00- 15.00	
123.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые				11.00- 13.00		11.00- 13.00			
124.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			19.00- 20.30		19.00- 20.30			
125.		взрослые				19.30- 21.00		19.30- 21.00			
126.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00- 13.00		12.00- 13.00			
127.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые				14.00- 15.00		14.00- 15.00			
128.		4-5 лет				11.00- 12.00		11.00- 12.00			
129.		4-6 лет				13.00- 14.00		13.00- 14.00			
130.		7-12 лет				16.00- 17.00			15.00- 16.00		
131.	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			
132.						09.30- 11.00		09.30- 11.00			
133.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые				12.30- 14.00		12.30- 14.00			
134.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»			15.30- 17.00		15.30- 17.00		
135.							15.30- 17.00		15.30- 17.00		

136.			ул. Уральская, 19а	17.00-18.30			17.00-18.30					
137.					17.00-18.30			17.00-18.30				
138.	Ориентирование на местности				18.30-20.00			18.30-20.00				
139.	Поливко В.Н.					18.30-20.00			18.30-20.00			
140.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые	ул. Уральская, 19а	12.30-14.00			12.30-14.00					
141.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые			9.30-11.00			9.30-11.00				
142.					11.00-12.30			11.00-12.30				
143.	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			
144.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				12.00-13.00			
145.	ОФП Содатенкова М.В.	взрослые			12.00-13.00				09.00-10.00			
146.					09.00-10.00				10.00-11.00			
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			10.00-11.00			
149.						11.00-12.00				12.00-13.00		
150.							13.00-14.00					10.00-11.00
151.							14.00-15.00					11.00-12.00
152.	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				
153.						10.00-11.00			10.00-11.00			
154.							11.00-12.00			11.00-12.00		

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

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

193.		с ОВЗ		14.00-14.45		14.00-14.45				
194.		7-17 лет с ОВЗ		14.45-15.30				14.00-14.45		
195.		7-14 лет ТЦСО		15.30-16.15				15.30-16.15		
196.		7-14 лет СОШ №922						14.45-15.30		
197.		Взрослые (льгот.кат.)								19.15-20.45
198.	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	
199.							07.15-08.00		10.15-11.00	
200.					14.00-14.45		14.00-14.45			
201.		7-14 лет Лицей №1502			08.45-09.30					
202.							14.45-15.30			
203.					14.45-15.30					
204.							08.45-09.30			
205.		Взрослые «Восток»			11.00-11.45		11.00-11.45			
206.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			11.45-12.30		11.45-12.30			
207.					10.15-11.00		10.15-11.00			
208.					09.30-10.15		09.30-10.15			
209.		Взрослые (льгот.кат.)			20.00-20.45		20.00-20.45			
210.		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	
211.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»			09.30-11.45			09.30-11.45			
212.	7-14 лет			14.00-14.45				14.00-14.45		
213.	Взрослые (льгот.кат.)			20.45-21.30				11.45-12.30		

214.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45				
215.					08.45-09.30		08.45-09.30				
216.					11.45-12.30		11.45-12.30				
217.		7-14 лет					14.00-14.45		09.30-10.15		
218.						14.45-15.30		14.45-15.30			
219.		7-14 лет КДН				15.30-16.15		15.30-16.15			
220.	Оздоровительное 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			
221.				11.00-11.45		11.00-11.45		11.00-11.45			
222.					08.45-09.30		08.45-09.30				
223.					11.00-11.45		11.00-11.45				
224.					14.45-15.30	14.45-15.30	14.45-15.30				
ФОК «Атлант-Косино»											
225.	Футбол	Взрослые УВД	ФОК ЦФКиС «Атлант-Косино» ул. Б. Косинская, 5а							18.00-20.00	
226.	Алимбеков Р.Ш.	Взрослые Храм							09.30-11.00		
227.	ОФП (Циклический тренинг) 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		
228.	Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.				10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
229.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.				12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30		
230.	Циклический тренинг Бармин М.В.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30		
231.	Эстетическая гимнастика Бармин М.В.				10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		

232.	Атлетическая гимнастика Бармин М.В.				12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30		
233.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30-11.00		09.30-11.00					
234.	Букина Г.П.			12.00-13.30		12.00-13.30					
235.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		11.00-12.00		11.00-12.00					
236.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые		13.30-15.00		13.30-15.00					
237.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00				
238.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-20.00		18.00-20.00				
239.	Настольный теннис Букин Г.П.	взрослые, пенсионеры		14.30-16.00		14.30-16.00					
240.		От 14 лет и взрослые		16.00-17.30		16.00-17.30					
241.					15.00-16.30		15.00-16.30				
242.		От 12 лет и старше			16.30-18.00		16.30-18.00				
243.		Пенсионеры, Взрослые		10.00-11.30		10.00-11.30					
244.				11.30-13.00		11.30-13.00					
245.		ОФП / Футбол	5-7 лет	12.00-13.00		12.00-13.00					
246.	Коротаев И.В.	8-10 лет	13.00-14.00	12.00-13.00							
247.	Футбол	11-12 лет		13.00-14.30		13.00-14.30					
248.	Коротаев И.В.	13-15 лет		14.30-16.00		14.30-16.00					
249.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Спирин М.В.	7-12 лет	15.00-16.00		15.00-16.00						
250.		4-6 лет	16.00-17.00		16.00-17.00						
251.			17.00-18.00		17.00-18.00						

252.		Взрослые, пенсионеры			10.00- 11.00		12.00- 13.00			
253.	Теннис Спирин М.В.	Взрослые ветераны спорта	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.30- 11.00				09.30- 11.00		
254.	ОФП (Оздоровительная Гимнастика) Спирин М.В.	Взрослые			09.00- 10.00		10.00- 11.00			
255.	ОФП Спирин М.В.	13-14 лет ЦПШ		11.00- 12.00		11.00- 12.00				
256.		15-16 лет ЦПШ			11.00- 12.00		11.00- 12.00			
257.		17 лет ЦПШ					13.00- 14.00			
258.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет		15.00- 16.00		15.30- 16.30				
259.		8-10 лет			15.30- 17.00		15.30- 17.00			
260.		11-16 лет				16.30- 18.00		16.30- 18.00		
261.	ОФП с эл. Джиуджицу Труфанова С.А.	9-11 лет							11.00- 12.00	
262.		11- 13 лет							12.00- 13.00	
263.	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	
264.		12-13 лет с ОВЗ			14.30- 15.30		14.30- 15.30			
265.		14-16 лет с ОВЗ		13.00- 14.00					13.30- 14.30	
266.		10-11 лет с ОВЗ		14.00- 15.00		14.30- 15.30				
267.		11-12 лет с ОВЗ						14.30- 15.30	14.00- 15.30	
268.		5-6 лет с ОВЗ		12.00- 13.00				12.00- 13.00		
269.		7-8 лет с ОВЗ			12.00- 13.00		12.00- 13.00			
270.		8-9 лет с ОВЗ				13.30- 14.30				13.00- 14.00

271.	ОФП (Гимнастика) Труфанова С.А.	Взрослые		09.30- 11.00		09.30- 11.00					
ФОК «Альбатрос»											
272.	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			
273.					15.30- 16.15		15.30- 16.15				
274.							08.00- 08.45	07.15- 08.00			
275.						08.00- 08.45		08.00- 08.45			
276.						09.30- 10.15		09.30- 10.15			
277.						10.15- 11.00		10.15- 11.00			
278.		от 7 лет						11.00- 11.45	11.00- 11.45		
279.		и взрослые				11.45- 12.30		11.45- 12.30			
280.								14.00- 14.45	14.00- 14.45		
281.								12.30- 13.15		12.30- 13.15	
282.						14.45- 15.30				14.45- 15.30	
283.									20.45- 21.30	20.00- 20.45	
284.								08.45- 09.30		15.30- 16.15	
285.		от 7 лет								09.30- 10.15	
286.		Оздоровительное плавание Дудин О.В.		от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15- 11.00		10.15- 11.00			
287.	07.15- 08.00					07.15- 08.00					
288.	08.00- 08.45					08.00- 08.45					
289.	11.00- 11.45					11.00- 11.45					
290.	09.30- 10.15					09.30- 10.15					

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

312.					12.30-13.15	11.00-11.45				11.00-11.45
313.					20.45-21.30			12.30-13.15		12.30-13.15
314.					14.00-14.45	11.45-12.30	14.00-14.45			
315.					11.45-12.30		11.45-12.30			
316.					14.45-15.30			14.45-15.30		
317.					08.45-09.30			08.45-09.30		
318.					11.00-11.45			11.00-11.45		
319.					10.15-11.00			10.15-11.00		
320.					12.30-13.15		12.30-13.15			
321.		7 – 18 лет ЦСПСиД			15.30-16.15	14.45-15.30	15.30-16.15			
322.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК				15.30-16.15		15.30-16.15		08.45-09.30
323.		От 16 лет ветераны Афганистана				07.15-08.00	07.15-08.00			14.00-14.45
324.		от 7 лет								09.30-10.15
325.		Взрослые Управа				20.00-20.45				
326.		От 7 лет СОШ №2036				11.00-11.45				
327.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	9-11 лет	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а						10.30-12.00	
328.		12-16 лет					16.00-17.00		09.00-10.30	
329.		12-16 лет					15.00-16.00		12.00-13.30	
330.		9-11 лет							13.30-15.00	
331.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые				11.30-13.00		11.00-13.00		
332.		3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30	

333.	Бирук И.М.						13.00-14.30	11.30-13.00			
ФОК «Гелиос»											
334.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30		
335.	Запруднов Е.С.						15.30-16.30			11.30-13.00	
336.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет				12.00-13.00		12.00-13.00			
337.							13.00-14.00			09.00-10.30	
338.						13.00-14.00				10.30-12.00	
339.						14.00-15.00		14.00-15.00			
340.						15.00-16.00		15.00-16.00			
341.				ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-6 лет		12.00-13.00		12.00-13.00		
342.	Васильева Е.С.	7-12 лет			13.00-14.00		13.00-14.00				
343.		5-10 лет			14.00-15.00		14.00-15.00				
344.		ОФП / Хореография Васильева Е.С.	3-12 лет		15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00		
345.	ОФП / Танцевальный спорт Носачева Н.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00		09.00-10.00				
346.						10.00-11.00		10.00-11.00			
347.		5-7 лет			11.00-12.00		11.00-12.00				
348.		Взрослые							09.00-10.00		10.00-11.00
349.		5-7 лет							10.00-11.00		11.00-12.00
350.	ОФП	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		9.00-10.30					9.00-10.30	
351.	Винокуров В.А.						9.00-10.30				10.30-12.00

352.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет			10.30-12.00		10.30-12.00				
353.		6-7 лет			12.00-13.30					12.00-13.30	
354.							12.00-13.30			14.30-16.00	
355.		Взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00				
356.	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			
357.							09.00-10.30			12.30-14.00	
358.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	
359.						12.00-13.30					17.00-18.30
360.						13.30-15.00				12.00-13.30	
361.								13.30-15.00		13.30-15.00	
362.		6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00					
363.		6 – 16 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а					16.00-17.00	14.00-15.30		
364.		От 10 лет и взрослые				12.00-13.30			15.30-17.00		
365.		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		
366.							08.30-09.30			17.30-18.30	
367.										16.30-17.30	15.00-16.00
368.						09.30-10.30				09.30-10.30	
369.								09.30-10.30			09.00-10.00
370.						10.30-11.30				10.30-11.30	
371.								10.30-11.30			10.00-11.00
372.						16.30-17.30		16.30-17.30			

373.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет		11.30-12.30				11.30-12.30		
374.				12.30-13.30				12.30-13.30		
375.						11.30-12.30				11.00-12.00
376.						12.30-13.30				12.00-13.00
377.		7-18 лет ЦПСид		14.00-15.00				14.00-15.00		
378.						14.00-15.00			14.00-15.00	
379.		РОО «Косинский морской клуб» 7-16 лет		15.00-16.00				15.00-16.00		
380.						15.00-16.00			16.00-17.30	
ФОК «Олимпия»										
381.	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				
382.				08.45-09.30		08.45-09.30				
383.				09.30-10.15		09.30-10.15				
384.				10.15-11.00		10.15-11.00				
385.				11.00-11.45		11.00-11.45				
386.				11.45-12.30		11.45-12.30				
387.				14.00-14.45		14.00-14.45				
388.		7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30				
389.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30			
390.					16.15-17.00		16.15-17.00			
391.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		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.	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		
399.						08.45-09.30		08.45-09.30		
400.						09.30-10.15		09.30-10.15		
401.						10.15-11.00		10.15-11.00		
402.						11.00-11.45		11.00-11.45		
403.						11.45-12.30		11.45-12.30		
404.						14.00-14.45		14.00-14.45		
405.	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			
406.					08.45-09.30		08.45-09.30			
407.					09.30-10.15		09.30-10.15			
408.					10.15-11.00		10.15-11.00			
409.					11.00-11.45		11.00-11.45			
410.					11.45-12.30		11.45-12.30			
411.					14.00-14.45		14.00-14.45			
412.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия»	09.00-10.00		09.00-10.00				

413.			ул. Фрязевская, 13а	10.00-11.00		10.00-11.00				
414.				11.00-12.00		11.00-12.00				
415.				12.00-13.00		12.00-13.00				
416.					09.00-10.00		09.00-10.00			
417.					10.00-11.00		10.00-11.00			
418.					11.00-12.00		11.00-12.00			
419.					12.00-13.00		12.00-13.00			
ФОК «Одиссей»										
420.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
421.					08.00-09.00		08.00-09.00			
422.					09.00-10.00			09.00-10.00		
423.						09.00-10.00		08.00-09.00		
424.						08.00-09.00			10.00-11.00	
425.						10.00-11.00		10.00-11.00		
426.									11.00-13.00	
427.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
428.					12.00-13.00		12.00-13.00			
429.						11.00-12.00		11.00-12.00		
430.						12.00-13.00		13.00-14.00		
431.								11.00-12.00		09.00-10.00
432.	Атлетическая гимнастика		ФОК ЦФКиС	8.30-10.00			09.00-10.00			

433.	(тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	«Одиссей» ул. Молостовых, 10д		13.00-14.00		13.00-14.00			
434.				10.00-11.00			11.00-12.00			
435.				11.00-12.00			12.00-13.00			
436.					14.00-15.00		14.00-15.00			
437.					16.00-17.00	16.00-17.00				
438.				16.00-17.00				16.00-17.00		
439.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые			11.00-13.00					
440.						11.00-13.00				
441.								11.00-13.00		
442.	Мини-футбол Кошкин А.П.	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00		
443.		От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
444.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			20.00-21.30				10.00-12.00	
445.	Игровые виды спорта Морозов В.И.	6-12 лет		16.00-18.00						
446.	Волейбол Вакарчук К.А.	От 16 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д						18.00-19.30	19.00-20.00
447.									19.30-21.00	20.00-21.00
448.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
449.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые ВЧ МВД №3747		12.00-14.00						
450.	Баскетбол Акимов	Взрослые		20.00-22.00			20.30-22.00			
451.	Флорбол Староверов В.М.	8-17 лет							16.00-18.00	15.00-17.00

452.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12				13.00- 14.00				
------	----------------------------------	----------------------------	--	--	--	-----------------	--	--	--	--

**Секции ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
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				
2					16.30- 18.00		16.30- 18.00				
3	Легкая атлетика Иванько А.М.	14-20 лет	ПКиО «Измайловский» шоссе Энтузиастов, д.33		17.30- 19.00		17.30- 19.00			14.00- 15.00	
4		21-25 лет			19.00- 20.00		19.00- 20.00			15.00- 16.00	
5		26-35 лет				17.30- 19.00		18.00- 19.00	15.00- 16.30		
6		36 лет и старше	Манеж «Братьев Знаменских» Ул. Стромьнка, д.4		10.30- 12.00		10.30- 12.00		10.30- 12.00		
8	Футбол Морозов В.И.	8-9 лет (ДЦП)	Академия по футболу «Спартак» им.Черенкова Ул.Олений вал, д.3, стр.1		17.00- 18.30			17.00- 18.30			
9		10-15 лет (ДЦП)			18.30- 20.00		18.30- 20.00				
10	Флорбол / Хоккей 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	
11		Гр.№2 12-14 лет					16.30- 18.00	16.30- 18.00		12.15- 13.30	
12		Гр.№3 14-16 лет					18.00- 19.30		11.00- 12.00		
13		Гр.№4 16 -17 лет						18.00- 19.30	12.00- 13.30		
14		Гр.№5 взрослые						13.30- 14.30	13.30- 14.30		
			Искусственный каток ул. Молостовых, д.10	14.00- 15.30							

15	ОФП, бег, лыжные гонки Титов И.А.	10-40 лет	Лыжный клуб Измайловский проспект, д.77, к.2 ООПТ «Измайлово»		16.15- 17.30		16.15- 17.30		10.00- 11.30	
16		19-50 лет			17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00
17		18-35 лет (бег)					19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00
18		20-40 лет			19.00- 20.30					11.00- 12.00
19		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)