

**Расписание  
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК  
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта  
в рамках выполнения государственного задания на май 2018 г.**

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий							
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.	
<b>ССОК «Новое поколение «Вешняки» 1 и 9 мая - выходной</b>											
1.	Атлетическая гимнастика Коваленко А.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
2.					10.30- 12.00		10.30- 12.00				
3.					12.00- 13.30		12.00- 13.30				
4.					15.30- 17.00		15.30- 17.00				
5.		14 – 56 лет ФССП			18.00- 19.00		18.00- 19.00			18.00- 19.00	
6.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые		09.00- 10.30		09.00- 10.30					
7.				10.30- 12.00		10.30- 12.00					
8.				12.00- 13.30		12.00- 13.30					
9.		Взрослые УСЗН		15.30- 17.00		15.30- 17.00					
10.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		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.126	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				
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.126		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		
<b>ФОК «Акулово» 1 и 9 мая - выходной</b>												
86.	Настольный теннис Кромин А.Н.	10 -12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00- 15.00		14.00- 15.00			13.30- 15.00		
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		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.		13-17 лет			16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00			
99.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И.	9-11 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			16.30-18.00				11.30-13.00		
100.		8 -10 лет			15.00-16.30			15.00-16.30				
101.		11 – 14 лет			16.30-18.00			16.30-18.00			13.00-14.30	
102.		7-12 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 поселок Акулово, д.43а		17.00-18.00	17.00-18.00			13.00-14.30			
107.		9 -11 лет				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.	13-14 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» 1 и 9 мая - выходной**

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	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново»	15.30- 17.00			15.30- 17.00				
135.	Поливко В.Н.					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 Юрков А.Г.			12.00-13.30		12.00-13.30	
167.						10.30-12.00		11.00-12.30		
<b>ФОК «Касатка» 1 и 9 мая - выходной</b>										
168.	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				
169.					08.45-09.30		8.45-09.30			
170.					09.30-10.15				09.30-10.15	
171.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				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» 1 и 9 мая - выходной**

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.	ОФП/ 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.	ОФП/ 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.	ОФП/ 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 «Фитнес аэробика» Спирин М.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС		12.00-13.30			12.00-13.30		

250.	ОФП «Стретчинг» Спирин М.В.	Взрослые	«Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		13.30- 14.30		9.00- 10.00			
251.	Бадминтон Спирин М.В.	Взрослые						11.00- 12.00		
252.	Спортивные танцы Спирин М.В.	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			
<b>ФОК «Альбатрос» 1 и 9 мая - выходной</b>										
272.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский					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.								11.00-11.45	11.00-11.45	
279.					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	от 7 лет и взрослые			10.15-11.00		10.15-11.00			
287.					07.15-08.00		07.15-08.00			
288.	Дудин О.В.				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	от 7 лет и	ФОК ЦФКиС	08.00-08.45	08.45-09.30	08.00-08.45						



310.	плавание Стукалова А.А.	Взрослые	«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	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)  Бирук И.М.	Взрослые		11.30- 13.00		11.00- 13.00			
332.		3-7 лет		13.00- 14.30			13.00- 14.30		
333.						13.00- 14.30	11.30- 13.00		

**ФОК «Гелиос» 1 и 9 мая - выходной**

334.	ОФП с элементами бокса  Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос»  ул. Лухмановская, 10а		15.30- 16.30				10.00- 11.30	
335.								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  Васильева Е.С.	3-6 лет			12.00- 13.00		12.00- 13.00			
342.		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» 1 и 9 мая - выходной**

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	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30		
390.	Макарова Л.А.				16.15-17.00		16.15-17.00		

391.					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.						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.						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		
		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ								
	Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а							
	Оздоровительное плавание Дубровин А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а							

411.					14.00-14.45		14.00-14.45			
412.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия»  ул. Фрязевская, 13а		09.00-10.00		09.00-10.00			
413.					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		
<b>ФОК «Одиссей» 1 и 9 мая - выходной</b>										
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 (тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00			09.00-10.00			
433.					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	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		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							18.00-19.30	19.00-20.00
447.									19.30-21.00	20.00-21.00
448.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ 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 социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1	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
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 по футболу «Спартак» им.Черенкова Ул.Олений вал, д.3, стр.1		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	Флорбол Староверов В.М.	Гр.№1 8-12 лет	Спортивная площадка Измайловский бульвар, д.67, к.1				15.00-16.30	15.00-16.30		11.00-12.15
8		Гр.№2 12-14 лет					16.30-18.00	16.30-18.00		12.15-13.30
9		Гр.№3 14-16 лет					18.00-19.30		11.00-12.00	
10		Гр.№4 16-17 лет						18.00-19.30	12.00-13.30	
		Гр.№5 взрослые							13.30-14.30	13.30-14.30
	ОФП, бег	10-40 лет	Измайловский проспект, д.77, к.2		16.15-17.30		16.15-17.30		10.00-11.30	
	Титов И.А.	19-50 лет			17.30-19.00		17.30-19.00		9.00-11.00	



		18-35 лет (бег)	ООПТ «Измайлово»				19.00-20.30		8.30-10.00	12.00-13.00
		20-40 лет			19.00-20.30					11.00-12.00
		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)