

**Расписание  
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК  
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта  
в рамках выполнения государственного задания на октябрь 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»</b>										
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		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				
<b>ФОК «Акулово»</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		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			
<b>ФОК «Атлант-Гольяново»</b>											
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			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.	2-3 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		



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				
200.		7-14 лет					14.45-15.30			
201.		Лицей №1502				14.45-15.30				
202.							08.45-09.30			
203.		Взрослые «Восток»				11.00-11.45		11.00-11.45		
204.						11.45-12.30		11.45-12.30		
205.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ				10.15-11.00		10.15-11.00		
206.						09.30-10.15		09.30-10.15		
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			
<b>ФОК «Атлант-Косино»</b>										
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,  Пенсионеры	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-09.45		09.00-09.45				
227.	Букина Г.П.				09.00-09.45		09.00-09.45			
228.	ОФП «Гимнастика для души и тела»				09.45-10.30		09.45-10.30			
229.	Букина Г.П.				09.45-10.30		09.45-10.30			
230.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые		10.30-12.00		10.30-12.00				

231.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			10.30-12.00		10.30-12.00				
232.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.				12.00-13.00		12.00-13.00				
233.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			14.00-15.00		14.00-15.00				
234.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые				18.00-19.30		18.00-19.30			
235.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30				
236.						09.00-10.30		09.00-10.30			
237.						10.30-12.00		10.30-12.00			
238.							10.30-12.00		10.30-12.00		
239.						12.00-13.00		12.00-13.00			
240.							12.00-13.30		12.00-13.30		
241.							13.00-14.00		13.00-14.00		
242.	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		12.00-13.00			
243.		5-6 лет с ОВЗ			13.00-14.00	13.00-14.30		13.00-14.30			
244.		7-9 лет с ОВЗ				14.30-16.00		14.30-16.00			
245.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-11 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		14.00-15.00		14.00-15.00				
246.		12-13 лет с ОВЗ				14.00-15.00		14.00-15.00			
247.		14-16 лет с ОВЗ				13.00-14.00		13.00-14.00			
248.		11-12 лет с ОВЗ							13.00-14.00	09.00-10.00	
249.		6-7 лет с ОВЗ					13.00-14.00		13.00-14.00		
250.		3-4 года с ОВЗ					12.00-13.00		12.00-13.00		

251.		5-6 лет с ОВЗ						12.00-13.00	10.00-11.00	
252.		7-8 лет с ОВЗ				12.00-13.00		12.00-13.00		
253.		9-10 лет с ОВЗ							11.00-12.00	
254.		8-9 лет с ОВЗ				15.00-16.00		15.00-16.00		
255.	ОФП	7 – 9 лет				09.00-10.00		09.00-10.00		
256.	Труфанова С.А.					10.00-11.00		10.00-11.00		

**ФОК «Альбатрос»**

257.	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			
258.					15.30-16.15		15.30-16.15				
259.								08.00-08.45	07.15-08.00		
260.						08.00-08.45			08.00-08.45		
261.						09.30-10.15			09.30-10.15		
262.						10.15-11.00			10.15-11.00		
263.									11.00-11.45	11.00-11.45	
264.						11.45-12.30			11.45-12.30		
265.								14.00-14.45	14.00-14.45		
266.								12.30-13.15		12.30-13.15	
267.						14.45-15.30				14.45-15.30	
268.									20.45-21.30	20.00-20.45	
269.								08.45-09.30		15.30-16.15	
270.								09.30-10.15		09.30-10.15	

271.		СОШ №2036 от 7 лет			11.00-11.45								
272.	Оздоровительное плавание Кушниренко В.С.	7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	15.30-16.15		15.30-16.15							
273.		от 7 лет и взрослые		08.00-08.45		08.00-08.45							
274.				08.45-09.30		08.45-09.30							
275.				09.30-10.15		09.30-10.15							
276.				10.15-11.00		10.15-11.00							
277.				11.00-11.45		11.00-11.45							
278.				11.45-12.30		11.45-12.30							
279.				12.30-13.15		12.30-13.15							
280.				14.00-14.45		14.00-14.45							
281.				14.45-15.30									
282.				20.45-21.30		20.45-21.30							
283.				Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00				
284.							07.15-08.00		07.15-08.00				
285.	08.00-08.45		08.00-08.45										
286.	11.00-11.45		11.00-11.45										
287.	09.30-10.15		09.30-10.15										
288.	14.45-15.30									14.45-15.30			
289.	11.45-12.30		11.45-12.30										
290.	12.30-13.15		12.30-13.15										
291.										14.00-14.45			

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



313.		Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00				
314.		Взрослые Управа			20.00-20.45		20.00-20.45				
315.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский			14.45-15.30		14.45-15.30				
316.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00-11.30		09.00-10.30		
317.		9-11 лет					15.00-16.00		10.30-12.00		
318.		12-16 лет					16.00-17.00		12.00-13.30		
319.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые				11.30-13.00		11.00-13.00			
320.		3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30		
321.								13.00-14.30	11.30-13.00		
<b>ФОК «Гелиос»</b>											
322.	ОФП с элементами бокса Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30		
323.								15.30-16.30		11.30-13.00	
324.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет				12.00-13.00		12.00-13.00			
325.								13.00-14.00		09.00-10.30	
326.								13.00-14.00		10.30-12.00	
327.								14.00-15.00		14.00-15.00	
328.								15.00-16.00		15.00-16.00	
329.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Сарычева М.А.	3-6 лет				12.00-13.00		12.00-13.00			
330.		7-12 лет				13.00-14.00		13.00-14.00			
331.		5-10 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
332.	ОФП / Хореография	3-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00		

	Сарычева М.А.										
333.	ОФП / Танцевальный спорт Носачева Н.Н.	Взрослые, 50+	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00- 10.00		09.00- 10.00				
334.		Взрослые			10.00- 11.00		10.00- 11.00				
335.		Взрослые			11.00- 12.00		11.00- 12.00				
336.		Взрослые, 50+						09.00- 10.00		10.00- 11.00	
337.		Взрослые						10.00- 11.00		11.00- 12.00	
338.	ОФП Винокуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		9.00- 10.30					9.00- 10.30	
339.							9.00- 10.30			10.30- 12.00	
340.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет			10.30- 12.00		10.30- 12.00				
341.		6-7 лет			12.00- 13.30				12.00- 13.30		
342.							12.00- 13.30		14.30- 16.00		
343.		Взрослые		14.30- 16.00		14.30- 16.00					
344.	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			
345.							09.00- 10.30			12.30- 14.00	
346.						10.30- 12.00		10.30- 12.00		10.30- 12.00	
347.						12.00- 13.30				17.00- 18.30	
348.						13.30- 15.00				12.00- 13.30	
349.								13.30- 15.00		13.30- 15.00	
350.		6-9 лет		16.00- 17.00		16.00- 17.00					
351.		6 – 16 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а					16.00- 17.00	14.00- 15.30		
352.		От 10 лет и взрослые					12.00- 13.30		15.30- 17.00		

353.	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			
354.						08.30-09.30				17.30-18.30	
355.									16.30-17.30		15.00-16.00
356.						09.30-10.30				09.30-10.30	
357.								09.30-10.30			09.00-10.00
358.						10.30-11.30				10.30-11.30	
359.								10.30-11.30			10.00-11.00
360.						16.30-17.30		16.30-17.30			
361.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ФОК «Олимпия»	11.30-12.30				11.30-12.30			
362.								12.30-13.30			
363.							11.30-12.30			11.00-12.00	
364.								12.30-13.30		12.00-13.00	
365.		7-18 лет ЦПСид				14.00-15.00			14.00-15.00		
366.								14.00-15.00		14.00-15.00	
367.						15.00-16.00			15.00-16.00		
368.								15.00-16.00		16.00-17.30	
<b>ФОК «Олимпия»</b>											
369.	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					
370.						08.45-09.30		08.45-09.30			
371.						09.30-10.15		09.30-10.15			
372.						10.15-11.00		10.15-11.00			

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

393.						14.00-14.45		14.00-14.45		
394.	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			
395.					08.45-09.30		08.45-09.30			
396.					09.30-10.15		09.30-10.15			
397.					10.15-11.00		10.15-11.00			
398.					11.00-11.45		11.00-11.45			
399.					11.45-12.30		11.45-12.30			
400.					14.00-14.45		14.00-14.45			
<b>ФОК «Одиссей»</b>										
401.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
402.					08.00-09.00		08.00-09.00			
403.					09.00-10.00			09.00-10.00		
404.						09.00-10.00		08.00-09.00		
405.						08.00-09.00			10.00-11.00	
406.						10.00-11.00		10.00-11.00		
407.									11.00-13.00	
408.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
409.					12.00-13.00		12.00-13.00			
410.						11.00-12.00		11.00-12.00		
411.						12.00-13.00		13.00-14.00		
412.								11.00-12.00		09.00-10.00

413.	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			
414.					13.00-14.00		13.00-14.00			
415.					10.00-11.00		11.00-12.00			
416.					11.00-12.00		12.00-13.00			
417.					14.00-15.00		14.00-15.00			
418.					16.00-17.00	16.00-17.00				
419.					16.00-17.00			16.00-17.00		
420.				ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые			11.00-13.00		
421.			11.00-13.00							
422.								11.00-13.00		
423.	Мини-футбол Кошкин А.П.	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00		
424.		От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
425.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		20.00-21.30				10.00-12.00	
426.	Волейбол Вакарчук К.А.	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	19.00-20.00
427.									19.30-21.00	20.00-21.00
428.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
429.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые			12.00-14.00					
430.	Баскетбол Акимов	Взрослые			21.30-22.30		21.30-22.30			
431.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			
432.		13-17 лет			17.00-18.00		16.00-17.00			
433.	Настольный теннис	Взрослые с ОВЗ					13.00-			

	Петров А.В.	ПНИ № 12			14.00				
434.	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 соци- альная 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	ОФП, бег Титов И.А.	10-40 лет	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	ООПТ «Измайлово»		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)