

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на сентябрь 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.	Атлетическая гимнастика Бармин М.В.	От 14 лет и взрослые		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.				15.30- 17.00		15.30- 17.00				
9.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые		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 ОВЗ ПНИ №26		12.00- 13.00		12.00- 13.00				
16.	ОФП	Взрослые		08.30- 10.00		08.30- 10.00				

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

38.	плавание Нестерова А.М.	в т.ч. лица с ОВЗ	«Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.45-09.30				08.00-08.45					
39.						10.15-11.00							
40.						11.00-11.45		11.00-11.45					
41.						11.45-12.30		11.45-12.30					
42.						12.30-13.15		12.30-13.15					
43.										08.45-09.30			
44.										11.00-12.30			
45.				7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30		
46.				от 14 лет и Взрослые ФССП					20.45-21.30				
47.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45					
48.	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						
49.					08.45-09.30		08.45-09.30						
50.					10.15-11.00		10.15-11.00						
51.					11.00-11.45		11.00-11.45						
52.					12.30-13.15		12.30-13.15						
53.					20.45-21.30		20.45-21.30						
54.										08.45-09.30			
55.										11.00-11.45			
56.										11.45-13.15			
57.				7-17 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30				
58.				Взрослые с ОВЗ ПНИ №26			11.45-12.30		11.45-12.30				

80.		От 7 лет и взрослые								11.00-11.45
81.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00-10.30		09.00-10.30			
82.					11.00-12.30		11.00-12.30			
83.		взрослые			13.00-14.00		13.00-14.00			
84.					14.00-15.00		14.00-15.00			
85.	ОФП с элементами восточной гимнастики Балакина А.В.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126				09.00-10.00		10.00-11.00	
86.							10.00-11.00		11.00-12.00	
87.							11.00-12.00		12.00-13.00	
88.							12.00-13.00			
ФОК «Акулово»										
89.	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	
90.		12-14 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
91.		14-17 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
92.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		10.30-12.00		10.00-11.00			
93.					12.00-13.30					
94.							11.00-12.00			
95.		14 лет и старше				16.30-18.00				
96.								16.30-18.00		
97.	ОФП с элементами бокса	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово»,	11.30-12.30				10.00-11.00		
98.	Бамбуров В.А.					11.00-12.00			11.00-12.30	

99.			поселок Акулово, д.27	12.30-14.00								
100.						12.00-13.30						
101.		14-17 лет		16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00				
102.	Каратэ / ОФП Гришанов В.И. Отпуск 11.09-27.09.2018	10-13 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27			16.30-18.00				11.30-13.00		
103.		14-15 лет			15.00-16.30		15.00-16.30					
104.		16-17 лет			16.30-18.00		16.30-18.00				13.00-14.30	
105.		7-9 лет					15.00-16.30				10.30-11.00	
106.		Взрослые				09.00-10.00						
107.							10.00-11.00					
108.								14.00-15.00				
109.		ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю. Отпуск по 19.09.2018		5-8 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	17.00-18.00				13.00-14.30
110.	9-11 лет		поселок Акулово, д.43а			18.00-19.00				14.30-16.00		
111.	11-14 лет		спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00-19.30		17.00-18.30					
112.	12-15 лет				17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30			
113.	14-16 лет					19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30		
114.	16-18 лет					18.30-20.00		18.30-20.00		17.30-19.00		
115.	Взрослые					20.00-21.00		20.00-21.30	20.00-21.00			
116.	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			
117.		15-17 лет			13.30-15.00			13.30-15.00				
118.					16.00-17.00			16.30-18.00	15.00-16.30			
119.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-12 лет			16.00-17.00			15.00-16.30	13.30-15.00			

120.	Шкиотова Н.И.	13-15 лет		17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30	
ФОК «Атлант-Гольяново»										
121.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00		
122.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00		
123.		10-13 лет		14.00-15.00					12.30-14.00	
124.	ОФП Бубнов А.В.	5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00	
125.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
126.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30			
127.		взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00		
128.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00		
129.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00		
130.	Конобевцев А.В.	4-5 лет				11.00-12.00		11.00-12.00		
131.		4-6 лет				13.00-14.00		13.00-14.00		
132.	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			
133.					09.30-11.00		09.30-11.00			
134.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00			
135.	Скалолазание	9 лет и старше			15.30-17.00		15.30-17.00			
136.	Поливко В.Н.			15.30-17.00		15.30-17.00				

137.			ул. Уральская, 19а	17.00-18.30			17.00-18.30			
138.					17.00-18.30			17.00-18.30		
139.	Ориентирование на местности				18.30-20.00			18.30-20.00		
140.	Поливко В.Н.					18.30-20.00			18.30-20.00	
141.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые	ул. Уральская, 19а	12.30-14.00		12.30-14.00				
142.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		9.30-11.00		9.30-11.00				
143.				11.00-12.30		11.00-12.30				
144.	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		
145.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет		10.00-11.00				12.00-13.00		
146.	ОФП / Группа здоровья Содатенкова М.В.	взрослые		12.00-13.00				09.00-10.00		
147.				09.00-10.00				10.00-11.00		
148.	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				
149.				10.00-11.00		10.00-11.00				
150.				11.00-12.00			12.00-13.00			
151.					13.00-14.00				10.00-11.00	
152.					14.00-15.00				11.00-12.00	
153.	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			
154.					10.00-11.00		10.00-11.00			
155.					11.00-12.00		11.00-12.00			

156.					12.00-13.00				09.00-10.00	
157.	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				
158.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.			14.00-15.00		14.00-15.00				
159.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30-10.00			08.30-10.00			
160.	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		
161.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше		17.00-18.30				10.00-11.30		
162.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00	
163.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00	
164.	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			
165.						09.00-10.30		09.00-10.30		
166.						10.30-12.00		10.30-12.00		
167.				Настольный теннис			12.00-13.30		12.00-13.30	
168.	Юрков А.Г.					10.30-12.00		11.00-12.30		
ФОК «Касатка»										
169.	Оздоровительное плавание	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00-08.45		08.00-08.45				
170.				08.45-09.30		8.45-09.30				
171.	Умников А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		09.30-10.15				09.30-10.15		
172.						9.30-10.15		10.15-11.00		

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

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

215.		Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		08.00-08.45		08.00-08.45			
216.				08.45-09.30		08.45-09.30			
217.					11.45-12.30		11.45-12.30		
218.		7-14 лет				14.00-14.45		09.30-10.15	
219.					14.45-15.30		14.45-15.30		
220.		7-14 лет КДН		15.30-16.15		15.30-16.15			

ФОК «Атлант-Косино»

221.	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					
222.	ОФП/ Циклический тренинг Алимбеков Р.Ш.				10.00-11.00		10.00-11.00				
223.	ОФП/Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.					11.00-12.00		11.00-12.00			
224.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.					12.00-13.30		12.00-13.30			
225.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. ли- ца с ОВЗ			09.00-10.00		09.00-10.00				
226.	ОФП/ Циклический тренинг Нечаев И.Л.					10.00-11.00		10.00-11.00			
227.	ОФП/ Эстетическая гимнастика Нечаев И.Л.					11.00-12.00		11.00-12.00			
228.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.					12.00-13.30		12.00-13.30			
229.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино»	09.00-10.30		09.00-10.30					
230.	Букина Г.П.					09.00-10.30		09.00-10.30			

231.	ОФП «Веселая семейка» Букина Г.П.	2-4 года и Взрослые	ул. Б. Косинская, 5а	10.30-12.00		10.30-12.00							
232.	ОФП «Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые				10.30-12.00		10.30-12.00					
233.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.				12.00-13.00		12.00-13.00						
234.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			14.00-15.00		14.00-15.00						
235.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые				18.00-19.30		18.00-19.30					
236.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30						
237.						09.00-10.30		09.00-10.30					
238.						10.30-12.00		10.30-12.00					
239.							10.30-12.00		10.30-12.00				
240.							12.00-13.00		12.00-13.00				
241.							12.00-13.30		12.00-13.30				
242.						13.00-14.00		13.00-14.00					
243.			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				
244.	5-6 лет с ОВЗ			13.00-14.00		13.00-14.30		13.00-14.30					
245.	7-9 лет с ОВЗ					14.30-16.00		14.30-16.00					
246.	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							
247.		12-13 лет с ОВЗ				14.00-15.00		14.00-15.00					
248.		14-16 лет с ОВЗ			13.00-14.00		13.00-14.00						
249.		11-12 лет с ОВЗ							13.00-14.00	09.00-10.00			

250.		6-7 лет с ОВЗ			13.00-14.00		13.00-14.00			
251.		3-4 года с ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00			
252.		5-6 лет с ОВЗ						12.00-13.00	10.00-11.00	
253.		7-8 лет с ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00			
254.		9-10 лет с ОВЗ							11.00-12.00	
255.		8-9 лет с ОВЗ			15.00-16.00		15.00-16.00			
256.	ОФП (Гимнастика)	Взрослые			09.00-10.00		09.00-10.00			
257.	Труфанова С.А.				10.00-11.00		10.00-11.00			

ФОК «Альбатрос»

258.	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			
259.						15.30-16.15		15.30-16.15			
260.								08.00-08.45	07.15-08.00		
261.							08.00-08.45		08.00-08.45		
262.							09.30-10.15		09.30-10.15		
263.							10.15-11.00		10.15-11.00		
264.				от 7 лет					11.00-11.45	11.00-11.45	
265.				и взрослые			11.45-12.30		11.45-12.30		
266.									14.00-14.45	14.00-14.45	
267.									12.30-13.15		12.30-13.15
268.							14.45-15.30				14.45-15.30
269.										20.45-21.30	20.00-20.45

270.							08.45-09.30		15.30-16.15				
271.							09.30-10.15		09.30-10.15				
272.		СОШ №2036 от 7 лет				11.00-11.45							
273.	Оздоровительное плавание Дудин О.В.	от 7 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	10.15-11.00		10.15-11.00							
274.				07.15-08.00		07.15-08.00							
275.				08.00-08.45		08.00-08.45							
276.				11.00-11.45		11.00-11.45							
277.				09.30-10.15		09.30-10.15							
278.				14.45-15.30							14.45-15.30		
279.				11.45-12.30		11.45-12.30							
280.				12.30-13.15		12.30-13.15							
281.											14.00-14.45		
282.				08.45-09.30		08.45-09.30							
283.				От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30	
284.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15				09.30-10.15
285.				От 7 лет «Косинский морской клуб»								09.30-10.15	
286.				Взрослые ГБУЗ №66								11.45-12.30	
287.	Взрослые Управа								10.15-11.00				
288.	Взрослые РСВ Афганистана								14.45-15.30				
289.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос»		08.45-09.30		08.00-08.45						
290.					20.45-21.30		20.45-21.30						

291.	Стукалова А.А.		ул. Лухмановская, 19а		10.15-11.00		10.15-11.00				
292.					12.30-13.15		12.30-13.15				
293.							11.00-11.45			11.00-11.45	
294.								10.15-11.00		09.30-10.15	
295.					11.45-12.30		11.45-12.30				
296.					14.00-14.45						
297.								08.45-09.30			
298.								12.30-13.15		12.30-13.15	
299.					11.00-11.45			11.00-11.45			
300.								14.45-15.30			
301.				От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15	15.30-16.15	08.45-09.30
302.				От 16 лет ветераны Афганистана			07.15-08.00				14.00-14.45
303.				Взрослые ГБУЗ №66					07.15-08.00		
304.				Взрослые Управа			20.00-20.45		20.00-20.45		
305.				7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский			14.45-15.30		14.45-15.30		
306.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00-11.30		09.00-10.30		
307.		9-11 лет					15.00-16.00		10.30-12.00		
308.		12-16 лет					16.00-17.00		12.00-13.30		
309.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые			11.30-13.00		11.00-13.00				
310.		3-7 лет			13.00-14.30			13.00-14.30			
311.							13.00-14.30	11.30-13.00			

ФОК «Гелиос»										
312.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30	
313.	Запруднов Е.С.						15.30-16.30		11.30-13.00	
314.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет			12.00-13.00		12.00-13.00			
315.						13.00-14.00		09.00-10.30		
316.					13.00-14.00			10.30-12.00		
317.					14.00-15.00		14.00-15.00			
318.					15.00-16.00		15.00-16.00			
319.				ОФП с элементами Художественной гимнастики Сарычева М.А.	3-6 лет		12.00-13.00		12.00-13.00	
320.	7-12 лет				13.00-14.00		13.00-14.00			
321.	5-10 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
322.	ОФП / Хореография Сарычева М.А.	3-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00	
323.	ОФП / Танцевальный спорт Носачева Н.Н.	Взрослые		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00		09.00-10.00		
324.						10.00-11.00		10.00-11.00		
325.		5-7 лет			11.00-12.00		11.00-12.00			
326.		Взрослые						09.00-10.00	10.00-11.00	
327.		5-7 лет						10.00-11.00	11.00-12.00	
328.	ОФП Винокуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			9.00-10.30				9.00-10.30
329.								9.00-10.30		10.30-12.00
330.	ОФП	5 лет			10.30-12.00		10.30-12.00			

331.	с элементами бокса	6-7 лет			12.00-13.30					12.00-13.30		
332.	Винокуров В.А.						12.00-13.30				14.30-16.00	
333.		Взрослые				14.30-16.00		14.30-16.00				
334.	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				
335.						09.00-10.30				12.30-14.00		
336.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
337.						12.00-13.30					17.00-18.30	
338.						13.30-15.00				12.00-13.30		
339.								13.30-15.00		13.30-15.00		
340.					6-9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00			
341.					6 – 16 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос»				16.00-17.00	14.00-15.30	
342.					От 10 лет и взрослые	ул. Лухмановская, 10а			12.00-13.30			15.30-17.00
343.				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	
344.							08.30-09.30				17.30-18.30	
345.										16.30-17.30		15.00-16.00
346.							09.30-10.30			09.30-10.30		
347.									09.30-10.30			09.00-10.00
348.							10.30-11.30			10.30-11.30		
349.									10.30-11.30			10.00-11.00
350.							16.30-17.30		16.30-17.30			
351.	ОФП	3 - 6 лет		11.30-12.30				11.30-12.30				

352.	Юдакова О.Б.	7-18 лет ЦПСид		12.30-13.30				12.30-13.30				
353.						11.30-12.30					11.00-12.00	
354.						12.30-13.30						12.00-13.00
355.						14.00-15.00				14.00-15.00		
356.								14.00-15.00				14.00-15.00
357.						15.00-16.00				15.00-16.00		
358.								15.00-16.00				16.00-17.30
ФОК «Олимпия»												
359.	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						
360.				08.45-09.30		08.45-09.30						
361.				09.30-10.15		09.30-10.15						
362.				10.15-11.00		10.15-11.00						
363.				11.00-11.45		11.00-11.45						
364.				11.45-12.30		11.45-12.30						
365.				14.00-14.45		14.00-14.45						
366.				7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30				
367.						16.15-17.00		16.15-17.00				
368.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30					
369.					16.15-17.00		16.15-17.00					
370.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			08.00-08.45		08.00-08.45					
371.					08.45-09.30		08.45-09.30					

372.					09.30-10.15		09.30-10.15			
373.					10.15-11.00		10.15-11.00			
374.					11.00-11.45		11.00-11.45			
375.					11.45-12.30		11.45-12.30			
376.					14.00-14.45		14.00-14.45			
377.	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		
378.						08.45-09.30		08.45-09.30		
379.						09.30-10.15		09.30-10.15		
380.						10.15-11.00		10.15-11.00		
381.						11.00-11.45		11.00-11.45		
382.						11.45-12.30		11.45-12.30		
383.						14.00-14.45		14.00-14.45		
384.	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			
385.					08.45-09.30		08.45-09.30			
386.					09.30-10.15		09.30-10.15			
387.					10.15-11.00		10.15-11.00			
388.					11.00-11.45		11.00-11.45			
389.					11.45-12.30		11.45-12.30			
390.					14.00-14.45		14.00-14.45			
391.	ОФП Балакина А.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия»	09.00-10.00		09.00-10.00				

392.			ул. Фрязевская, 13а	10.00-11.00		10.00-11.00				
393.				11.00-12.00		11.00-12.00				
394.				12.00-13.00		12.00-13.00				
395.					09.00-10.00		09.00-10.00			
396.					10.00-11.00		10.00-11.00			
397.					11.00-12.00		11.00-12.00			
398.					12.00-13.00		12.00-13.00			
ФОК «Одиссей»										
399.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
400.					08.00-09.00		08.00-09.00			
401.					09.00-10.00			09.00-10.00		
402.						09.00-10.00		08.00-09.00		
403.						08.00-09.00			10.00-11.00	
404.						10.00-11.00		10.00-11.00		
405.									11.00-13.00	
406.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
407.					12.00-13.00		12.00-13.00			
408.						11.00-12.00		11.00-12.00		
409.						12.00-13.00		13.00-14.00		
410.								11.00-12.00		09.00-10.00
411.	Атлетическая гимнастика		ФОК ЦФКиС	8.30-10.00			09.00-10.00			

412.	(тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	«Одиссей» ул. Молостовых, 10д		13.00-14.00		13.00-14.00			
413.				10.00-11.00			11.00-12.00			
414.				11.00-12.00			12.00-13.00			
415.					14.00-15.00		14.00-15.00			
416.					16.00-17.00	16.00-17.00				
417.				16.00-17.00				16.00-17.00		
418.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые			11.00-13.00					
419.						11.00-13.00				
420.								11.00-13.00		
421.	Мини-футбол Кошкин А.П.	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00		
422.		От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
423.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			20.00-21.30				10.00-12.00	
424.	Игровые виды спорта Морозов В.И.	6-12 лет		16.00-18.00						
425.	Волейбол Вакарчук К.А.	От 16 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д						18.00-19.30	19.00-20.00
426.									19.30-21.00	20.00-21.00
427.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
428.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые		12.00-14.00						
429.	Баскетбол Акимов	Взрослые		21.30-22.30			21.30-22.30			
430.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-17 лет							12.00-14.00	15.00-17.00
431.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12				13.00-14.00				

432.	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		17.00- 18.30			17.00- 18.30		
6	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)	Ул.Олений вал, д.3, стр.1		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)