

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на апрель 2019 г.**

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
ССОК «Новое поколение «Вешняки»										
1.	Атлетическая гимнастика Коваленко А.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
2.					10.30- 12.00		10.30- 12.00			
3.					12.00- 13.30		12.00- 13.30			
4.					15.30- 17.00		15.30- 17.00			
5.	Атлетическая гимнастика Бармин М.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	09.00- 10.30		09.00- 10.30				
6.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
7.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
8.				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- 14.30		13.00- 14.30				
24.						13.00- 14.00		13.00- 14.00				
25.						14.00- 15.00		14.00- 15.00				
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.							16.15- 17.00		16.15- 17.00		16.15- 17.00	

59.									11.00-11.45		
60.									11.45-13.15		
61.		7-17 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30				
62.		Взрослые с ОВЗ ПНИ№26			11.45-12.30		11.45-12.30				
63.	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				
64.					08.45-09.30		08.45-09.30				
65.					09.30-10.15		09.30-10.15				
66.					10.15-11.00		10.15-11.00				
67.					11.00-11.45		11.00-11.45				
68.					12.30-13.15		12.30-13.15				
69.					14.00-14.45		14.00-14.45				
70.									08.45-10.15		
71.									10.15-11.45		
72.									11.45-13.15		
73.							11.45-12.30		11.45-12.30		
74.					7-17 лет (ББ)		14.45-15.30		14.45-15.30	14.45-15.30	
75.					Взрослые «Посейдон»		07.15-08.00		07.15-08.00		
76.				Оздоровительное плавание Глухова В.В.	(ББ) от 7 лет с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126					14.00-15.30
77.					7-17 лет с ОВЗ Интернат №31 МБ						13.15-14.00
78.	(ББ) от 7 лет с ОВЗ							15.30-17.00			
79.	Лица с ОВЗ, «Мама+ребенок»							09.00-10.30			

		с 3-х лет, МБ								
80.		взрослые с ОВЗ								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			
ФОК «Акулово»										
85.	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	
86.		12-14 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
87.		14-17 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
88.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		10.30-12.00		10.00-11.00			
89.					12.00-13.30					
90.					11.00-12.00					
91.		14 лет и старше			16.30-18.00					
92.								16.30-18.00		
93.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30-12.30				10.00-11.00		
94.					11.00-12.00		11.00-12.30			
95.					12.30-14.00					
96.					12.00-13.30					
97.		14-17 лет		16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00		
98.	Каратэ / ОФП	10-13 лет	ФОК ЦФКиС			16.30-18.00				11.30-13.00

99.	Гришанов В.И.	14-15 лет	«Акулово», поселок Акулово, д.27		15.00-16.30		15.00-16.30				
100.		16-17 лет			16.30-18.00		16.30-18.00			13.00-14.30	
101.		7-9 лет					15.00-16.30				10.30-11.00
102.		Взрослые				09.00-10.00					
103.							10.00-11.00				
104.								14.00-15.00			
105.	5-8 лет		спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		17.00-18.00	17.00-18.00				13.00-14.30	
106.	9-11 лет				18.00-19.00				14.30-16.00		
107.	11-14 лет			18.00-19.30		17.00-18.30					
108.	12-15 лет			17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30			
109.	14-16 лет				19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30		
110.	16-18 лет			18.30-20.00			18.30-20.00		17.30-19.00		
111.	Взрослые			20.00-21.00			20.00-21.30	20.00-21.00			
112.	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		
113.		15-17 лет		13.30-15.00				13.30-15.00			
114.				16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
115.	ОФП/Оздоровительная гимнастика Шкиотова Н.И.	50 лет и старше			12.30-13.30	09.30-10.30		09.30-10.30			
116.		6-12 лет			16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00	
117.		13-15 лет			17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30	
ФОК «Атлант-Гольяново»											
118.	ОФП/Мини-футбол	5-7 лет	ФОК ЦФКиС			13.00-14.00		13.00-14.00			

119.	Бубнов А.В.	4- 5 лет	«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	12.00-13.00		12.00-13.00				
120.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00		
121.		10-13 лет		14.00-15.00					12.30-14.00	
122.	ОФП Бубнов А.В.	5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00	
123.	Бадминтон Бубнов А.В.	взрослые						12.00-13.00		
124.						11.00-12.00		11.00-12.00		
125.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30		
126.		взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00		
127.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00		
128.	ОФП/Спортивные (бальные) танцы Конобевцев А.В.	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00		
129.		4-5 лет				11.00-12.00		11.00-12.00		
130.		4-6 лет				13.00-14.00		13.00-14.00		
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.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00			
133.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00			
134.					15.30-17.00			15.30-17.00		
135.					17.00-18.30			17.00-18.30		
136.					17.00-18.30			17.00-18.30		

137.	Ориентирование на местности			18.30- 20.00			18.30- 20.00				
138.	Поливко В.Н.				18.30- 20.00			18.30- 20.00			
139.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		12.30- 14.00		12.30- 14.00					
140.	Атлетическая гимнастика Рязанцев Е.Г.	От 16 лет и взрослые		11.00- 12.30		11.00- 12.30					
141.	Скандинавская ходьба Содатенкова М.В.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			16.00- 17.30		15.00- 16.30			
142.	ОФП / Группа здоровья Содатенкова М.В.	взрослые		10.00- 11.00				09.00- 10.00			
143.				09.00- 10.00				10.00- 11.00			
144.	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					
145.				10.00- 11.00		10.00- 11.00					
146.				11.00- 12.00			12.00- 13.00				
147.					13.00- 14.00				10.00- 11.00		
148.					14.00- 15.00				11.00- 12.00		
149.	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				
150.					10.00- 11.00		10.00- 11.00				
151.					11.00- 12.00		11.00- 12.00				
152.					12.00- 13.00				09.00- 10.00		
153.	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				
154.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.			14.00- 15.00			14.00- 15.00				

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

173.				11.45-12.30		11.45-12.30							
174.		7-14 лет Многодетные				14.00-14.45		14.45-15.30					
175.				14.45-15.30		14.45-15.30							
176.			Взрослые с ОВЗ «Навигатор»		14.00-14.45				14.00-14.45				
177.			Взрослые, в т.ч. с ОВЗ		20.45-21.30		20.45-21.30						
178.			Взрослые						07.15-08.00				
179.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		07.15-08.00		07.15-08.00							
180.						08.00-08.45		08.00-08.45					
181.							11.45-12.30		11.45-12.30				
182.					11.45-12.30				10.15-11.00				
183.					08.45-09.30								
184.					11.00-11.45								
185.	Оздоровительное плавание Горностаев А.М.			ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а			08.45-09.30						
186.								11.00-11.45					
187.											08.45-09.30		
188.											11.00-11.45		
189.					Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		09.30-10.15		09.30-10.15				
190.							14.00-14.45		14.00-14.45				
191.					7-17 лет с ОВЗ				14.45-15.30		14.00-14.45		
192.			7-14 лет ТЦСО			15.30-16.15				15.30-16.15			
193.			7-14 лет СОШ №922			14.45-15.30				14.45-15.30			

194.		Взрослые (льгот.кат.)								19.15-20.45
195.	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	
196.						07.15-08.00		10.15-11.00		
197.					14.00-14.45		14.00-14.45			
198.					08.45-09.30				11.00-11.45	
199.							08.45-09.30			
200.							11.00-11.45			
201.							11.00-11.45			
202.							11.45-12.30		11.45-12.30	
203.							10.15-11.00		10.15-11.00	
204.							09.30-10.15		09.30-10.15	
205.				7-14 лет			14.45-15.30		14.45-15.30	
206.				Взрослые (льгот.кат.)			20.00-20.45		20.00-20.45	
207.				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
208.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		09.30-11.45				09.30-11.45			
209.	7-14 лет		14.00-14.45					14.00-14.45		
210.	Взрослые (льгот.кат.)		20.45-21.30					11.45-12.30		
211.	Взрослые, в т.ч.				08.00-08.45			08.00-08.45		
212.	Лица с ОВЗ				08.45-09.30			08.45-09.30		
213.					11.45-12.30			11.45-12.30		
214.	7-14 лет							14.00-14.45	09.30-10.15	

215.					14.45-15.30		14.45-15.30			
216.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15			
ФОК «Атлант-Косино»										
217.	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				
218.	ОФП/ Циклический тренинг Алимбеков Р.Ш.			10.00-11.00		10.00-11.00				
219.	ОФП/Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			11.00-12.00		11.00-12.00				
220.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			13.00-14.00		13.00-14.00				
221.	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			
222.	ОФП/ Циклический тренинг Нечаев И.Л.				10.00-11.00		10.00-11.00			
223.	ОФП/ Эстетическая гимнастика Нечаев И.Л.				11.00-12.00		11.00-12.00			
224.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые, Лица с ОВЗ,	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.30		09.00-10.30				
225.	Букина Г.П.	Пенсионеры			09.00-10.30		09.00-10.30			
226.	ОФП «Оздоровительная гимнастика» Букина Г.П.	Взрослые		10.30-11.30		10.30-11.30				
227.	ОФП «Дыхательная Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			10.30-12.00		10.30-12.00			
228.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.	Взрослые		11.30-13.00		11.30-13.00				

229.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00				
230.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-19.30		18.00-19.30				
231.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30				
232.						09.00-10.30		09.00-10.30			
233.						10.30-12.00		10.30-12.00			
234.							10.30-12.00		10.30-12.00		
235.						12.00-13.30		12.00-13.30			
236.							12.00-13.30		12.00-13.30		
237.	ОФП / Футбол Корсунов А. Н.	4-5 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			12.00-13.00		12.00-13.00		09.00-10.00	
238.		5-6 лет с ОВЗ				13.00-14.30		13.00-14.30		10.00-11.00	
239.		7-9 лет с ОВЗ				14.30-16.00		14.30-16.00			
240.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-11 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		14.30-15.30		14.30-15.30				
241.		12-13 лет с ОВЗ				14.30-15.30		14.30-15.30			
242.		14-16 лет с ОВЗ				13.30-14.30				13.30-14.30	
243.		11-12 лет с ОВЗ								14.30-15.30	14.30-15.30
244.		13-14 лет с ОВЗ					13.30-14.30		13.30-14.30		09.00-10.00
245.		8-9 лет с ОВЗ						13.30-14.30			13.00-14.00
246.		3-5 лет с ОВЗ						12.00-13.00			10.00-11.00
247.		5-6 лет с ОВЗ					12.00-13.00			12.00-13.00	
248.		7-8 лет с ОВЗ						12.00-13.00		12.00-13.00	
249.	ОФП с эл.Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет			15.30-16.30		15.30-16.30				

250.	ОФП	5-8 лет	ФОК «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		09.00- 10.00		09.00- 10.00				
251.	Якусик В.				10.00- 11.00		10.00- 11.00				
ФОК «Альбатрос»											
252.	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			
253.				15.30- 16.15		15.30- 16.15					
254.				08.00- 08.45				08.00- 08.45			
255.				08.45- 09.30				08.45- 09.30			
256.				09.30- 10.15				09.30- 10.15			
257.				10.15- 11.00				10.15- 11.00			
258.		от 7 лет						11.00- 11.45	11.00- 11.45		
259.		и взрослые				11.45- 12.30		11.45- 12.30			
260.								14.00- 14.45	14.00- 14.45		
261.								12.30- 13.15		12.30- 13.15	
262.						14.45- 15.30				14.45- 15.30	
263.								08.45- 09.30		10.15- 11.00	
264.								09.30- 10.15		09.30- 10.15	
265.		СОШ №2036 от 7 лет				11.00- 11.45					
266.		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			
267.	от 7 лет		08.00- 08.45			08.00- 08.45					
268.	и взрослые		09.30- 10.15			09.30- 10.15					
269.			10.15- 11.00			10.15- 11.00					

270.				11.00-11.45		11.00-11.45				
271.				11.45-12.30		11.45-12.30				
272.				12.30-13.15		12.30-13.15				
273.				14.00-14.45		14.00-14.45				
274.				20.45-21.30		20.45-21.30				
275.			ФОК «Альбатрос»						14.45-15.30	14.00-14.45
276.			ул. Лухмановская, 19а			07.17-08.30			14.00-14.45	
277.				10.15-11.00		10.15-11.00				
278.				07.15-08.00		07.15-08.00				
279.				08.00-08.45		08.00-08.45				
280.				11.00-11.45		11.00-11.45				
281.				09.30-10.15		09.30-10.15				
282.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и взрослые		14.45-15.30						14.45-15.30
283.	Дудин О.В.		ФОК ЦФКиС «Альбатрос»	11.45-12.30		11.45-12.30				
284.			ул. Лухмановская, 19а	12.30-13.15		12.30-13.15				
285.				08.45-09.30		08.45-09.30				
286.		От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30
287.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30-16.15		15.30-16.15				09.30-10.15
288.		От 7 лет «Косинский морской клуб»							09.30-10.15	08.45-09.30
289.		Взрослые							10.15-11.00	
290.	Оздоровительное	от 7 лет и	ФОК ЦФКиС		08.45-09.30		08.45-09.30			

291.	плавание Стукалова А.А.	Взрослые	«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		20.45-21.30		20.45-21.30					
292.					10.15-11.00		10.15-11.00					
293.					12.30-13.15		12.30-13.15					
294.							11.00-11.45			11.00-11.45		
295.								10.15-11.00		09.30-10.15		
296.							11.45-12.30		11.45-12.30			
297.							14.00-14.45			14.00-14.45		
298.							09.30-10.15			09.30-10.15		
299.										12.30-13.15	12.30-13.15	
300.							11.00-11.45			11.00-11.45		
301.							14.45-15.30			14.45-15.30		
302.					От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15		
303.					Взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45		
304.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00-11.30		09.00-10.30			
305.		9-11 лет						15.00-16.00		10.30-12.00		
306.		12-16 лет							16.00-17.00		12.00-13.30	
307.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые			11.30-12.15			11.30-12.15				
308.					12.15-13.00			12.15-13.00				
309.				3-7 лет		13.00-14.30				13.00-14.30		
310.								13.00-14.30	11.30-13.00			
ФОК «Гелиос»												

311.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		12.00-13.00		12.00-13.00			
312.							13.00-14.00		09.00-10.30	
313.						13.00-14.00			10.30-12.00	
314.						14.00-15.00		14.00-15.00		
315.						15.00-16.00		15.00-16.00		
316.	ОФП с элементами Художественной гимнастики Сарычева М.А.	3-6 лет	ул. Лухмановская, 10а		12.00-13.00		12.00-13.00			
317.		7-12 лет			13.00-14.00		13.00-14.00			
318.		5-10 лет			14.00-15.00		14.00-15.00			
319.	ОФП / Хореография Сарычева М.А.	3-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00	
320.	ОФП / Танцевальный спорт Носачева Н.Н.	Взрослые, 50+	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00		09.00-10.00			
321.		Взрослые			10.00-11.00		10.00-11.00			
322.		Взрослые			11.00-12.00		11.00-12.00			
323.		Взрослые, 50+						09.00-10.00		10.00-11.00
324.		Взрослые						10.00-11.00		11.00-12.00
325.	ОФП Винокуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		9.00-10.30				9.00-10.30	
326.							9.00-10.30		10.30-12.00	
327.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет	ул. Лухмановская, 10а		10.30-12.00		10.30-12.00			
328.		6-7 лет			12.00-13.30			12.00-13.30		
329.							12.00-13.30		14.30-16.00	
330.		Взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00			

331.	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			
332.						09.00-10.30			12.30-14.00		
333.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00	
334.						12.00-13.30				17.00-18.30	
335.						13.30-15.00				12.00-13.30	
336.								13.30-15.00		13.30-15.00	
337.		6 - 9 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	16.00-17.00		16.00-17.00					
338.		6 – 16 лет					16.00-17.00	14.00-15.30			
339.		От 10 лет и взрослые				12.00-13.30			15.30-17.00		
340.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	08.30-09.30				08.30-09.30			
341.		от 3-х лет и взрослые		09.30-10.30				09.30-10.30			
342.						09.30-10.30		10.30-11.30			
343.					10.30-11.30		10.30-11.30				
344.					16.30-17.30		16.30-17.30				
345.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ул. Лухмановская, 10а	11.30-12.30				11.30-12.30			
346.					12.30-13.30		11.30-12.30				
347.							12.30-13.30		12.30-13.30		
348.		7-18 лет ЦПСид			14.00-15.00				14.00-15.00		
349.					15.00-16.00				15.00-16.00		
350.							14.00-15.00				
351.							15.00-16.00				

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

371.	плавание Воронин А.А.	с ОВЗ	«Олимпия» ул. Фрязевская, 13а			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 Дубровин А.М.	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.	ОФП Миронская С.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	9.00- 10.00		9.00- 10.00				
385.				10.00- 11.00		10.00- 11.00				
386.				11.00- 12.00		11.00- 12.00				
387.				12.00- 13.00		12.00- 13.00				
388.					9.00- 10.00		9.00- 10.00			
389.					10.00- 11.00		10.00- 11.00			
390.					11.00- 12.00		11.00- 12.00			
391.					12.00-		12.00-			

					13.00		13.00			
392.								9.00-10.00		
393.								10.00-11.00		
394.								11.00-12.00		
395.								12.00-13.00		
ФОК «Одиссей»										
396.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
397.					08.00-09.00		08.00-09.00			
398.					09.00-10.00			09.00-10.00		
399.						09.00-10.00		08.00-09.00		
400.						08.00-09.00			10.00-11.00	
401.						10.00-11.00		10.00-11.00		
402.									11.00-13.00	
403.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
404.					12.00-13.00		12.00-13.00			
405.						11.00-12.00		11.00-12.00		
406.						12.00-13.00		13.00-14.00		
407.							11.00-12.00		09.00-10.00	
408.	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			
409.					13.00-14.00		13.00-14.00			
410.					10.00-11.00		11.00-12.00			
411.					11.00-		12.00-			

				12.00			13.00				
412.					14.00-15.00		14.00-15.00				
413.					16.00-17.00	16.00-17.00					
414.				16.00-17.00				16.00-17.00			
415.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые			11.00-12.00						
416.					12.00-13.00						
417.							11.00-12.00				
418.							12.00-13.00				
419.										11.00-13.00	
420.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		15.00-16.00			15.00-16.00			
421.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				
422.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			20.00-21.30					10.00-12.00	
423.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые								18.00-19.30	19.00-20.00
424.	Вакарчук К.А.									19.30-21.00	20.00-21.00
425.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00			13.00-14.00			
426.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые			12.00-14.00						
427.	Баскетбол Акимов	Взрослые			21.30-22.30			21.30-22.30			
428.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет			16.00-17.00			16.00-17.00			
429.		13-17 лет			17.00-18.00		16.00-17.00				
430.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12					13.00-14.00				
431.	Большой теннис Акимов Ю.М.	Взрослые			11.00-12.00		14.00-15.00				

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

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1	Легкая атлетика, кросс по пересеченной местности Иванько А.М.	От 14 лет	ПКиО «Измайловский» Стадион «Авангард», шоссе Энтузиастов, д.33		17.30-19.00		17.30-19.00			14.00-15.00
2		Взрослые			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00
3		Взрослые	Манеж легкоатлетический Ул. Стромынка 4, к.1			17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30	
4	Футбол Морозов В.И.	8-9 лет (ДЦП)	Пришкольный стадион ГБОУ «Школа №402» Ул. Косинская, д. 10а				18.00-19.00		12.00-13.00	
5		10-15 лет (ДЦП)						13.00-14.00		
6	ОФП, бег Титов И.А.	От 10 лет и старше	Парк «Измайлово» Измайловский проспект, д.77, к.2			16.15-17.30		16.15-17.30	10.00-11.30	
7						17.30-19.00		17.30-19.00		9.00-11.00
8								19.00-20.30	8.30-10.00	12.00-13.00
9						19.00-20.30				11.00-12.00
10						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)