

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на февраль 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.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	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б	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.12б		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				
74.					7-17 лет (ББ)			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.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	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.	8-9 лет	«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			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	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00			
123.	Спортивный туризм	От 10 лет		19.00-20.30			19.00-20.30				
124.	Кашепов М.В.	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	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30				
130.	Москаленко В.П.				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	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	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.	Скандинавская ходьба Содатенкова М.В.	взрослые					16.00-17.30		15.00-16.30	
142.	ОФП / Группа здоровья Содатенкова М.В.	взрослые			12.00-13.00				09.00-10.00	
143.					09.00-10.00				10.00-11.00	
144.					09.00-10.00		09.00-10.00			
145.					10.00-11.00		10.00-11.00			
146.	ОФП (Цигун) Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			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.						09.00-10.00		09.00-10.00		
150.	ОФП Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				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			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	взрослые			08.30-10.00			08.30-10.00		

	Никишина С.В.		«Лосиный остров»									
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 Юрков А.Г.			12.00- 13.30		12.00- 13.30			
164.						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.								11.00- 11.45		11.00- 11.45		
172.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00- 11.45				08.45- 09.30		
173.				11.45- 12.30		11.45- 12.30						

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. Лица с ОВЗ		08.00- 08.45				08.00- 08.45				
212.			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			12.00-13.00		12.00-13.00					
221.	Алимбеков Р.Ш.			13.00-14.00		13.00-14.00					
222.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ			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,		ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.30		09.00-10.30				
227.	Букина Г.П.	Пенсионеры			09.00-10.30		09.00-10.30				
228.	ОФП «Оздоровительная гимнастика» Букина Г.П.	Взрослые			10.30-11.30		10.30-11.30				
229.	ОФП «Дыхательная Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			10.30-12.00		10.30-12.00				

230.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.	Взрослые		11.30-13.00		11.30-13.00					
231.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00				
232.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые		18.00-19.30		18.00-19.30					
233.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30					
234.					09.00-10.30		09.00-10.30				
235.					10.30-12.00		10.30-12.00				
236.						10.30-12.00		10.30-12.00			
237.					12.00-13.30		12.00-13.30				
238.						12.00-13.30		12.00-13.30			
239.				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	
240.	5-6 лет с ОВЗ		13.00-14.30				13.00-14.30		10.00-11.00		
241.	7-9 лет с ОВЗ		14.30-16.00				14.30-16.00				
242.	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					
243.		12-13 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30				
244.		14-16 лет с ОВЗ			13.30-14.30			13.30-14.30			
245.		11-12 лет с ОВЗ						14.30-15.30	14.30-15.30		
246.		13-14 лет с ОВЗ				13.30-14.30		13.30-14.30		09.00-10.00	
247.		8-9 лет с ОВЗ					13.30-14.30			13.00-14.00	
248.		3-5 лет с ОВЗ					12.00-13.00			10.00-11.00	
249.		5-6 лет с ОВЗ				12.00-13.00			12.00-13.00		

250.		7-8 лет с ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00				
251.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет		15.30-16.30		15.30-16.30					
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 плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45- 09.30		08.45- 09.30				
291.					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	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	ул. Лухмановская, 19а		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 бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30					10.00-11.30		
312.	Запруднов Е.С.						15.30-16.30				11.30-13.00	
313.	ОФП с элементами футбола	5 – 8 лет				12.00-13.00			12.00-13.00			
314.								13.00-14.00			09.00-10.30	
315.							13.00-14.00				10.30-12.00	
316.				Агрелкин И.А.			14.00-15.00			14.00-15.00		
317.							15.00-16.00			15.00-16.00		
318.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-6 лет				12.00-13.00			12.00-13.00			
319.		7-12 лет				13.00-14.00			13.00-14.00			
320.		Сарычева М.А.		5-10 лет			14.00-15.00			14.00-15.00		
321.	ОФП / Хореография	3-12 лет				15.00-16.00			15.00-16.00		10.00-11.00	
322.	ОФП / Танцевальный спорт	Взрослые, 50+		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		09.00-10.00			09.00-10.00			
323.		Взрослые					10.00-11.00			10.00-11.00		
324.		Взрослые				11.00-12.00			11.00-12.00			
325.		Носачева Н.Н.	Взрослые, 50+							09.00-10.00	10.00-11.00	
326.			Взрослые							10.00-11.00	11.00-12.00	
327.	ОФП	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		9.00-10.30					9.00-10.30		
328.				Винокуров В.А.					9.00-10.30		10.30-12.00	
329.	ОФП	5 лет				10.30-12.00			10.30-12.00			

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

351.	Юдакова О.Б.	7-18 лет ЦПСид		12.30-13.30				12.30-13.30			
352.						11.30-12.30				11.00-12.00	
353.						12.30-13.30				12.00-13.00	
354.						14.00-15.00				14.00-15.00	
355.								14.00-15.00			14.00-15.00
356.						15.00-16.00				15.00-16.00	
357.								15.00-16.00			16.00-17.30

ФОК «Олимпия»

358.	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			
359.				08.45-09.30		08.45-09.30			
360.				09.30-10.15		09.30-10.15			
361.				10.15-11.00		10.15-11.00			
362.				11.00-11.45		11.00-11.45			
363.				11.45-12.30		11.45-12.30			
364.				14.00-14.45		14.00-14.45			
365.				14.45-15.30		14.45-15.30			
366.				16.15-17.00		16.15-17.00			
367.				Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	7-14 лет	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30	
368.		16.15-17.00					16.15-17.00		
369.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		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.	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		
377.						08.45-09.30		08.45-09.30		
378.						09.30-10.15		09.30-10.15		
379.						10.15-11.00		10.15-11.00		
380.						11.00-11.45		11.00-11.45		
381.						11.45-12.30		11.45-12.30		
382.						14.00-14.45		14.00-14.45		
383.	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			
384.					08.45-09.30		08.45-09.30			
385.					09.30-10.15		09.30-10.15			
386.					10.15-11.00		10.15-11.00			
387.					11.00-11.45		11.00-11.45			
388.					11.45-12.30		11.45-12.30			
389.					14.00-14.45		14.00-14.45			
390.	ОФП	Взрослые	ФОК ЦФКиС	9.00-10.00		9.00-10.00				

391.	Миронская С.С.		«Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	10.00-11.00		10.00-11.00				
392.				11.00-12.00		11.00-12.00				
393.				12.00-13.00		12.00-13.00				
394.					9.00-10.00		9.00-10.00			
395.					10.00-11.00		10.00-11.00			
396.					11.00-12.00		11.00-12.00			
397.					12.00-13.00		12.00-13.00			
398.								9.00-10.00		
399.								10.00-11.00		
400.								11.00-12.00		
401.								12.00-13.00		
ФОК «Одиссей»										
402.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
403.					08.00-09.00		08.00-09.00			
404.					09.00-10.00			09.00-10.00		
405.						09.00-10.00		08.00-09.00		
406.						08.00-09.00			10.00-11.00	
407.						10.00-11.00		10.00-11.00		
408.									11.00-13.00	
409.				ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00		
410.		12.00-13.00					12.00-13.00			

411.						11.00-12.00		11.00-12.00		
412.						12.00-13.00		13.00-14.00		
413.							11.00-12.00		09.00-10.00	
414.	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			
415.					13.00-14.00		13.00-14.00			
416.				10.00-11.00			11.00-12.00			
417.				11.00-12.00			12.00-13.00			
418.					14.00-15.00		14.00-15.00			
419.					16.00-17.00	16.00-17.00				
420.				16.00-17.00				16.00-17.00		
421.				ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00		
422.		12.00-13.00								
423.			11.00-12.00							
424.			12.00-13.00							
425.								11.00-13.00		
426.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		15.00-16.00			15.00-16.00		
427.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00			
428.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		20.00-21.30				10.00-12.00	
429.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	19.00-20.00
430.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	20.00-21.00
431.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12				13.00-14.00		13.00-14.00		

432.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые		12.00-14.00						
433.	Баскетбол Акимов	Взрослые		21.30-22.30			21.30-22.30			
434.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет		16.00-17.00			16.00-17.00			
435.		13-17 лет		17.00-18.00		16.00-17.00				
436.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОБЗ ПНИ № 12				13.00-14.00				
437.	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, 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				17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30		
4	Футбол Морозов В.И.	8-9 лет (ДЦП)	Академия «Спартак» по футболу Олений вал, д. 3 стр. 1		17.00-18.30			17.00-18.30			
5		10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00			
6	ОФП, бег, лыжные гонки Титов И.А.	От 10 лет и старше	Лыжный клуб «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)