

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

| №<br>пп  | Вид спорта, инструктор   | Категория<br>занимающихся | Место проведения занятий  | Время проведения занятий |                 |                 |                 |                 |     |      |
|--|--|---------------------------|---|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|------|
|  |  |                           |   | Пн.                      | Вт.             | Ср.             | Чт.             | Пт.             | Сб. | Вск. |
| <b>ССОК «Новое поколение «Вешняки» 1 и 7 января выходной</b> |  |                           |   |                          |                 |                 |                 |                 |     |      |
| 1.   | Атлетическая гимнастика<br>Коваленко А.В.                      | От 14 лет и взрослые      | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>ул. Косинская, д.12б |                          | 09.00-<br>10.30 |                 | 09.00-<br>10.30 |                 |     |      |
| 2.   |  |                           |   |                          | 10.30-<br>12.00 |                 | 10.30-<br>12.00 |                 |     |      |
| 3.   |  |                           |   |                          | 12.00-<br>13.30 |                 | 12.00-<br>13.30 |                 |     |      |
| 4.   |  |                           |   |                          | 15.30-<br>17.00 |                 | 15.30-<br>17.00 |                 |     |      |
| 5.   | Атлетическая гимнастика<br>Бармин М.В.                         | От 14 лет и взрослые      | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>ул. Косинская, д.12б | 09.00-<br>10.30          |                 | 09.00-<br>10.30 |                 |                 |     |      |
| 6.   |  |                           |   | 10.30-<br>12.00          |                 | 10.30-<br>12.00 |                 |                 |     |      |
| 7.   |  |                           |   | 12.00-<br>13.30          |                 | 12.00-<br>13.30 |                 |                 |     |      |
| 8.   |  |                           |   | 15.30-<br>17.00          |                 | 15.30-<br>17.00 |                 |                 |     |      |
| 9.   | ОФП<br>с элементами дыхательной<br>гимнастики<br>Акиньшин В.Т. | Взрослые                  | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>ул. Косинская, д.12б |                          | 08.30-<br>10.00 |                 | 08.30-<br>10.00 |                 |     |      |
| 10.  |  |                           |   |                          | 10.00-<br>11.30 |                 | 10.00-<br>11.30 |                 |     |      |
| 11.  |  |                           |   |                          | 11.30-<br>13.00 |                 | 11.30-<br>13.00 |                 |     |      |
| 12.  |  |                           |   |                          |                 | 09.00-<br>10.30 |                 | 09.00-<br>10.30 |     |      |
| 13.  |  |                           |   |                          |                 | 10.30-<br>12.00 |                 | 10.30-<br>12.00 |     |      |
| 14.  |  |                           |   |                          |                 | 13.00-<br>14.00 |                 | 13.00-<br>14.00 |     |      |
| 15.  | Волейбол<br>Акиньшин В.Т.                                      | Взрослые с ОБЗ<br>ПНИ №26 |   | 12.00-<br>13.00          |                 | 12.00-<br>13.00 |                 |                 |     |      |
| 16.  | Волейбол<br>Вакарчук   | Взрослые                  |   |                          |                 |                 |                 | 19.30-<br>21.00 |     |      |

|     |  |             |  |   |                                |   |             |             |             |  |             |  |
|-----|--|-------------|--|---|--------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--|-------------|--|
| 17. | ОФП<br>с элементами<br>пилатеса<br><br>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<br>плавание<br><br>Пронина С.В. | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br><br>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<br>Нестерова А.М. | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>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<br>ФССП |             |             |             |             | 20.45-21.30 |             |             |
| 48. |  |                                |   | Взрослые с ОВЗ<br>ПНИ № 12   |             |             | 14.00-14.45 |             |             |             | 14.00-14.45 |
| 49. | Оздоровительное плавание<br>Леонова И.О.   | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>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<br>Курникова Т.С. | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ                      | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>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. |  |   |   |  | 14.00-14.45         |  | 14.00-14.45 |             |             |             |             |
| 67. |  |   |   |  |                     |  |             |             | 08.45-10.15 |             |             |
| 68. |  |   |   |  |                     |  |             |             | 10.15-11.45 |             |             |
| 69. |  |   |   |  |                     |  |             |             | 11.45-13.15 |             |             |
| 70. |  |   |   |  |                     |  |             | 11.45-12.30 |             | 11.45-12.30 |             |
| 71. |  |   |   |  | 7-17 лет (ББ)       |  |             | 14.45-15.30 |             | 14.45-15.30 | 14.45-15.30 |
| 72. |  |   |   |  | Взрослые льгот.кат. |  |             | 20.00-20.45 |             | 20.00-20.45 |             |
| 73. |  |   |   |  | Взрослые «Посейдон» |  |             | 07.15-08.00 |             | 07.15-08.00 |             |
| 74. | Оздоровительное плавание<br>Глухова В.В.   | (ББ) от 7 лет с ОВЗ и<br>Взрослые<br>«Мама+ребенок» | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>ул. Косинская, д.126 |  |                     |  |             |             | 14.00-15.30 |             |             |
| 75. |  | Взрослые с ОВЗ                                      |   |  |                     |  |             |             | 11.45-12.30 |             |             |
| 76. |  | 7-17 лет с ОВЗ<br>Интернат №31 МБ                   |   |  |                     |  |             |             |             | 13.15-14.00 |             |
| 77. |  | Взрослые с ОВЗ                                      |   |  |                     |  |             |             |             | 15.30-17.00 |             |
| 78. |  | Лица с ОВЗ,<br>«Мама+ребенок»<br>с 3-х лет, МБ      |   |  |                     |  |             |             |             | 09.00-10.30 |             |

|   |  |                     |   |             |             |             |             |             |             |             |
|---|--|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 79.   |  | От 7 лет и взрослые |   |             |             |             |             |             |             | 11.00-11.45 |
| 80.   | ОФП<br>Глухова В.В.                        | взрослые            | ССОК ЦФКиС<br>«Новое поколение – Вешняки»<br>ул. Косинская, д.126 |             | 09.00-10.30 |             | 09.00-10.30 |             |             |             |
| 81.   |  |                     |   |             | 11.00-12.30 |             | 11.00-12.30 |             |             |             |
| 82.   |  | взрослые            |   |             | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |             |
| 83.   |  |                     |   |             | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             |             |             |
| <b>ФОК «Акулово» 1, 2, 3, 6 и 7 января выходной</b> |  |                     |   |             |             |             |             |             |             |             |
| 84.   | Настольный теннис<br>Кромин А.Н.           | 10-12 лет           | ФОК ЦФКиС<br>«Акулово»,<br>поселок Акулово, д.27                  |             | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             | 12.00-13.30 |             |
| 85.   |  | 12-14 лет           |   |             | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 |             |
| 86.   |  | 14-17 лет           |   |             | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |             |
| 87.   | Атлетическая гимнастика<br>Сирин А.А.      | Взрослые            | ФОК ЦФКиС<br>«Акулово»,<br>поселок Акулово, д.27                  |             | 10.30-12.00 |             | 10.00-11.00 |             |             |             |
| 88.   |  |                     |   |             | 12.00-13.30 |             |             |             |             |             |
| 89.   |  |                     |   |             |             |             | 11.00-12.00 |             |             |             |
| 90.   |  | 14 лет и старше     |   |             |             | 16.30-18.00 |             |             |             |             |
| 91.   |  |                     |   |             |             |             |             | 16.30-18.00 |             |             |
| 92.   | ОФП<br>с элементами бокса<br>Бамбуров В.А. | Взрослые            | ФОК ЦФКиС<br>«Акулово»,<br>поселок Акулово, д.27                  | 11.30-12.30 |             |             |             | 10.00-11.00 |             |             |
| 93.   |  |                     |   |             |             | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.30 |             |             |
| 94.   |  |                     |   |             | 12.30-14.00 |             |             |             |             |             |
| 95.   |  |                     |   |             |             | 12.00-13.30 |             |             |             |             |
| 96.   |  | 14-17 лет           |   | 16.30-18.00 |             | 16.30-18.00 |             | 16.30-18.00 |             |             |
| 97.   | Каратэ / ОФП                               | 10-13 лет           | ФОК ЦФКиС<br>«Акулово»,   |             |             | 16.30-18.00 |             |             | 11.30-13.00 |             |
| 98.   |  | 14-15 лет           |   |             | 15.00-16.30 |             | 15.00-16.30 |             |             |             |

|   |                                  |           |   |             |             |             |             |             |             |             |  |
|---|----------------------------------|-----------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 99.   | Гришанов В.И.                    | 16-17 лет | поселок Акулово, д.27                                   |             | 16.30-18.00 |             | 16.30-18.00 |             |             | 13.00-14.30 |  |
| 100.  |                                  | 7-9 лет   |   |             |             | 15.00-16.30 |             |             |             | 10.30-11.00 |  |
| 101.  |                                  | Взрослые  |   |             | 09.00-10.00 |             |             |             |             |             |  |
| 102.  |                                  |           |   |             |             | 10.00-11.00 |             |             |             |             |  |
| 103.  |                                  |           |   |             |             |             | 14.00-15.00 |             |             |             |  |
| 104.  | ОФП/Мини-футбол<br>Червяков С.Ю. | 5-8 лет   | спортплощадка СОШ № 448<br>поселок Акулово, д.43а       |             | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |             |             | 13.00-14.30 |             |  |
| 105.  |                                  | 9-11 лет  |   |             |             | 18.00-19.00 |             |             | 14.30-16.00 |             |  |
| 106.  |                                  | 11-14 лет |   |             | 18.00-19.30 |             | 17.00-18.30 |             |             |             |  |
| 107.  |                                  | 12-15 лет |   |             | 17.00-18.30 |             | 19.00-20.00 |             | 17.00-18.30 |             |  |
| 108.  |                                  | 14-16 лет |   |             |             | 19.30-21.00 |             | 18.30-20.00 | 16.00-17.30 |             |  |
| 109.  |                                  | 16-18 лет |   |             | 18.30-20.00 |             | 18.30-20.00 |             | 17.30-19.00 |             |  |
| 110.  |                                  | Взрослые  |   |             | 20.00-21.00 |             | 20.00-21.30 | 20.00-21.00 |             |             |  |
| 111.  | ОФП<br>Шкиотов А.Ю.              | 13-15 лет | ФОК ЦФКиС<br>«Акулово»,<br>поселок Акулово, д.27        | 15.00-16.00 |             |             |             | 15.00-16.30 | 13.30-15.00 |             |  |
| 112.  |                                  | 15-17 лет |   | 13.30-15.00 |             |             |             | 13.30-15.00 |             |             |  |
| 113.  |                                  |           |   | 16.00-17.00 |             |             |             | 16.30-18.00 | 15.00-16.30 |             |  |
| 114.  | ОФП/Оздоровительная гимнастика   | 6-12 лет  |   | 16.00-17.00 |             |             |             | 15.00-16.30 | 13.30-15.00 |             |  |
| 115.  | Шкиотова Н.И.                    | 13-15 лет |   | 17.00-18.00 |             |             |             | 16.30-18.00 | 15.00-16.30 |             |  |
| <b>ФОК «Атлант-Гольяново» 1, 2, 6 и 7 января выходной</b> |                                  |           |   |             |             |             |             |             |             |             |  |
| 116.  | ОФП/Мини-футбол<br>Бубнов А.В.   | 5-7 лет   | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |             |             | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |  |
| 117.  |                                  | 8-9 лет   |   |             |             | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             |             |  |
| 118.  |                                  | 10-13 лет |   |             | 14.00-15.00 |             |             |             | 12.30-14.00 |             |  |

|      |  |                                    |   |                                |             |             |             |             |             |  |  |
|------|--|------------------------------------|---|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 119. | ОФП<br>Бубнов А.В.                                     | 5-7 лет                            |   | 15.00-16.00                    |             |             |             |             | 14.00-15.00 |  |  |
| 120. | Баскетбол<br>Бондарчук С.М.                            | Лица с ОВЗ<br>От 14 лет и взрослые |   | 11.00-13.00                    |             | 11.00-13.00 |             | 11.00-13.00 |             |  |  |
| 121. | Спортивный туризм<br>Кашепов М.В.                      | От 10 лет                          | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а | 19.00-20.30                    |             |             | 19.00-20.30 |             |             |  |  |
| 122. |  | взрослые                           |   |                                | 19.30-21.00 |             |             | 19.30-21.00 |             |  |  |
| 123. | ОФП (Детский фитнес)<br>Конобевцев А.В.                | 4-6 лет                            | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |                                |             | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |             |  |  |
| 124. | ОФП/Спортивные   | Взрослые                           |   |                                |             | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             |  |  |
| 125. | (бальные) танцы  | 4-5 лет                            |   |                                |             | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.00 |             |  |  |
| 126. | Конобевцев А.В.  | 4-6 лет                            |   |                                |             | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |  |  |
| 127. | Атлетическая гимнастика<br>Москаленко В.П.             | От 16 лет и взрослые               | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |                                | 11.00-12.30 |             | 11.00-12.30 |             |             |  |  |
| 128. |  |                                    |   |                                | 09.30-11.00 |             | 09.30-11.00 |             |             |  |  |
| 129. | ОФП<br>(оздоровительная гимнастика)<br>Москаленко В.П. | От 16 лет и взрослые               |   |                                | 12.30-14.00 |             | 12.30-14.00 |             |             |  |  |
| 130. | Скалолазание<br>Поливко В.Н.                           | 9 лет и старше                     | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а | 15.30-17.00                    |             |             | 15.30-17.00 |             |             |  |  |
| 131. |  |                                    |   |                                | 15.30-17.00 |             | 15.30-17.00 |             |             |  |  |
| 132. |  |                                    |   |                                | 17.00-18.30 |             | 17.00-18.30 |             |             |  |  |
| 133. |  |                                    |   |                                | 17.00-18.30 |             | 17.00-18.30 |             |             |  |  |
| 134. |  |                                    |   | Ориентирование<br>на местности |             | 18.30-20.00 |             | 18.30-20.00 |             |  |  |
| 135. |  |                                    |   | Поливко В.Н.                   |             | 18.30-20.00 |             | 18.30-20.00 |             |  |  |
| 136. | ОФП<br>(оздоровительная гимнастика)                    | От 16 лет и взрослые               |   | 12.30-14.00                    |             | 12.30-14.00 |             |             |             |  |  |

|      |  |                                |   |             |             |             |             |             |             |             |             |  |
|------|--|--------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|      | Рязанцев Е.Г.                            |                                |   |             |             |             |             |             |             |             |             |  |
| 137. | Атлетическая гимнастика                  | От 16 лет и взрослые           |   | 9.30-11.00  |             | 9.30-11.00  |             |             |             |             |             |  |
| 138. | Рязанцев Е.Г.                            |                                |   | 11.00-12.30 |             | 11.00-12.30 |             |             |             |             |             |  |
| 139. | Скандинавская ходьба<br>Содатенкова М.В. | взрослые                       | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |             |             | 16.00-17.30 |             | 15.00-16.30 |             |             |             |  |
| 140. | ОФП / Группа здоровья                    | взрослые                       |   |             | 12.00-13.00 |             |             |             | 09.00-10.00 |             |             |  |
| 141. | Содатенкова М.В.                         |                                |   |             | 09.00-10.00 |             |             |             |             | 10.00-11.00 |             |  |
| 142. | ОФП (Цигун)<br>Черноок Е.А.              | Взрослые, в т.ч.<br>лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а | 09.00-10.00 |             | 09.00-10.00 |             |             |             |             |             |  |
| 143. |  |                                |   | 10.00-11.00 |             | 10.00-11.00 |             |             |             |             |             |  |
| 144. |  |                                |   | 11.00-12.00 |             |             |             | 12.00-13.00 |             |             |             |  |
| 145. |  |                                |   |             |             | 13.00-14.00 |             |             |             |             | 10.00-11.00 |  |
| 146. |  |                                |   |             |             | 14.00-15.00 |             |             |             |             | 11.00-12.00 |  |
| 147. | ОФП<br>Черноок Е.А.                      | Взрослые, в т.ч.<br>лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |             | 09.00-10.00 |             | 09.00-10.00 |             |             |             |             |  |
| 148. |  |                                |   |             | 10.00-11.00 |             | 10.00-11.00 |             |             |             |             |  |
| 149. |  |                                |   |             | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.00 |             |             |             |             |  |
| 150. |  |                                |   |             | 12.00-13.00 |             |             |             |             | 09.00-10.00 |             |  |
| 151. | Аэробика (Питатес)<br>Никишина С.В.      | От 16 лет и взрослые           | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |             |             |             |  |
| 152. | Аэробика (Шейпинг)<br>Никишина С.В.      |                                |   |             | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             |             |             |             |  |
| 153. | Скандинавская ходьба<br>Никишина С.В.    | взрослые                       | Лесопарк<br>«Лосиный остров»                            | 08.30-10.00 |             |             | 08.30-10.00 |             |             |             |             |  |
| 154. | Атлетическая гимнастика<br>Юрков А.Г.    | лица с ОВЗ<br>от 14 лет        | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»                       |             |             | 12.00-13.30 |             | 12.30-14.00 |             |             |             |  |

|      |                                    |                                |   |  |             |             |             |             |             |  |  |  |
|------|------------------------------------|--------------------------------|---|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 155. | Пауэрлифтинг<br>Юрков А.Г.         | лица с ОВЗ<br>14 лет и старше  | ул. Уральская, 19а                                      |  | 17.00-18.30 |             |             |             | 10.00-11.30 |  |  |  |
| 156. | Армрестлинг<br>Юрков А.Г.          | От 14 лет и взрослые           |   |  |             |             | 15.30-17.00 |             | 11.30-13.00 |  |  |  |
| 157. | Скандинавская ходьба<br>Юрков А.Г. | Взрослые                       | Лесопарк<br>«Посиный остров»                            |  | 13.30-15.00 |             |             |             | 14.30-16.00 |  |  |  |
| 158. | Бадминтон<br>Юрков А.Г.            | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант – Гольяново»<br>ул. Уральская, 19а |  | 09.00-10.30 |             | 09.00-10.30 |             |             |  |  |  |
| 159. |                                    |                                |   |  |             | 09.00-10.30 |             | 09.00-10.30 |             |  |  |  |
| 160. |                                    |                                |   |  |             | 10.30-12.00 |             | 10.30-12.00 |             |  |  |  |
| 161. |                                    |                                |   |  |             | 12.00-13.30 |             | 12.00-13.30 |             |  |  |  |
| 162. | Настольный теннис<br>Юрков А.Г.    |                                |   |  |             | 10.30-12.00 |             | 11.00-12.30 |             |  |  |  |

**ФОК «Касатка» 1, 2 и 7 января выходной**

|      |   |                                |   |             |             |             |             |             |             |             |  |
|------|---|--------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 163. | Оздоровительное<br>плавание<br><br>Умников А.А. | Взрослые,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Касатка»<br>ул. Молостовых, 10а | 08.00-08.45 |             | 08.00-08.45 |             |             |             |             |  |
| 164. |   |                                |   |             | 08.45-09.30 |             | 8.45-09.30  |             |             |             |  |
| 165. |   |                                |   |             | 09.30-10.15 |             |             |             | 09.30-10.15 |             |  |
| 166. |   | Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ    |   |             |             | 9.30-10.15  |             | 10.15-11.00 |             |             |  |
| 167. |   | Взрослые ТЦСО                  |   |             |             | 10.15-11.00 |             |             |             |             |  |
| 168. |   |                                |   |             |             |             | 10.15-11.00 |             |             |             |  |
| 169. |   |                                |   |             |             |             | 11.00-11.45 |             | 11.00-11.45 |             |  |
| 170. |   | Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ    |   |             |             | 11.00-11.45 |             |             | 08.45-09.30 |             |  |
| 171. |   |                                |   |             |             | 11.45-12.30 |             | 11.45-12.30 |             |             |  |
| 172. |   |                                |   |             |             |             |             | 14.00-14.45 |             | 14.45-15.30 |  |
| 173. | 7-14 лет<br>Многодетные                         |                                |   | 14.45-15.30 |             | 14.45-15.30 |             |             |             |             |  |

|      |  |                                |   |                                |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
|------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| 174. |  | Взрослые с ОВЗ<br>«Навигатор»  |   | 14.00-<br>14.45                |                 |                 |                 | 14.00-<br>14.45 |                 |                 |                 |  |
| 175. |  | Взрослые, в т.ч. с ОВЗ         |   | 20.45-<br>21.30                |                 | 20.45-<br>21.30 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 176. | Оздоровительное<br>плавание<br><br>Горностаев А.М. | Взрослые Управа                | ФОК ЦФКиС<br>«Касатка»<br>ул. Молостовых, 10а |                                |                 |                 |                 | 07.15-<br>08.00 |                 |                 |                 |  |
| 177. |  | Взрослые, в т.ч. лица<br>с ОВЗ |   | 07.15-<br>08.00                |                 | 07.15-<br>08.00 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 178. |  |                                |   |                                |                 | 08.00-<br>08.45 |                 | 08.00-<br>08.45 |                 |                 |                 |  |
| 179. |  |                                |   |                                |                 |                 |                 | 11.45-<br>12.30 |                 | 11.45-<br>12.30 |                 |  |
| 180. |  |                                |   |                                |                 | 11.45-<br>12.30 |                 |                 |                 | 10.15-<br>11.00 |                 |  |
| 181. |  |                                |   |                                |                 | 08.45-<br>09.30 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 182. |  |                                |   |                                |                 | 11.00-<br>11.45 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 183. |  |                                |   |                                |                 |                 |                 | 08.45-<br>09.30 |                 |                 |                 |  |
| 184. |  |                                |   |                                |                 |                 |                 | 11.00-<br>11.45 |                 |                 |                 |  |
| 185. |  |                                |   |                                |                 |                 |                 |                 |                 |                 | 08.45-<br>09.30 |  |
| 186. |  |                                |   |                                |                 |                 |                 |                 |                 |                 | 11.00-<br>11.45 |  |
| 187. |  |                                |   | Взрослые, в т.ч. Лица<br>с ОВЗ | 09.30-<br>10.15 |                 | 09.30-<br>10.15 |                 |                 |                 |                 |  |
| 188. |  |                                |   |                                | 14.00-<br>14.45 |                 | 14.00-<br>14.45 |                 |                 |                 |                 |  |
| 189. |  |                                |   | 7-17 лет с ОВЗ                 |                 |                 | 14.45-<br>15.30 |                 |                 | 14.00-<br>14.45 |                 |  |
| 190. |  |                                |   | 7-14 лет ТЦСО                  |                 |                 | 15.30-<br>16.15 |                 |                 | 15.30-<br>16.15 |                 |  |
| 191. |  | 7-14 лет СОШ №922              |   |                                | 14.45-<br>15.30 |                 |                 | 14.45-<br>15.30 |                 |                 |                 |  |
| 192. |  | Взрослые (льгот.кат.)          |   |                                |                 |                 |                 |                 |                 | 19.15-<br>20.45 |                 |  |
| 193. | Оздоровительное<br>плавание                        | Взрослые, в т.ч.<br>Лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Касатка»                        |                                | 07.15-<br>08.00 |                 |                 |                 | 09.30-<br>10.15 |                 |                 |  |
| 194. |  |                                |   |                                |                 |                 | 07.15-<br>08.00 |                 | 10.15-<br>11.00 |                 |                 |  |

|      |                           |  |                     |   |                        |  |             |             |             |             |  |
|------|---------------------------|--|---------------------|---|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 195. | Пономарев Г.В.            |  | ул. Молостовых, 10а |   | 14.00-14.45            |  | 14.00-14.45 |             |             |             |  |
| 196. |                           |  |                     |   | 08.45-09.30            |  |             |             | 11.00-11.45 |             |  |
| 197. |                           |  |                     |   |                        |  | 08.45-09.30 |             |             |             |  |
| 198. |                           |  |                     |   |                        |  | 11.00-11.45 |             |             |             |  |
| 199. |                           |  |                     |   |                        |  | 11.00-11.45 |             |             |             |  |
| 200. |                           |  |                     |   |                        |  | 11.45-12.30 |             | 11.45-12.30 |             |  |
| 201. |                           |  |                     |   |                        |  | 10.15-11.00 |             | 10.15-11.00 |             |  |
| 202. |                           |  |                     |   |                        |  | 09.30-10.15 |             | 09.30-10.15 |             |  |
| 203. |                           |  |                     | 7-14 лет                                  |                        |  | 14.45-15.30 |             | 14.45-15.30 |             |  |
| 204. |                           |  |                     | Взрослые (льгот.кат.)                     |                        |  | 20.00-20.45 |             | 20.00-20.45 |             |  |
| 205. |                           |  |                     | Оздоровительное плавание<br>Ткаченко И.А. | Взрослые, в т.ч. с ОВЗ | ФОК ЦФКиС «Касатка»<br>ул. Молостовых, 10а |             | 07.15-08.00 |             | 07.15-08.00 |  |
| 206. | Взрослые с ОВЗ «Аппарель» |  | 09.30-11.45         |   |                        |  | 09.30-11.45 |             |             |             |  |
| 207. | 7-14 лет                  |  | 14.00-14.45         |   |                        |  |             |             | 14.00-14.45 |             |  |
| 208. | Взрослые (льгот.кат.)     |  | 20.45-21.30         |   |                        |  |             |             | 11.45-12.30 |             |  |
| 209. | Взрослые, в т.ч.          |  | 08.00-08.45         |   |                        |  | 08.00-08.45 |             |             |             |  |
| 210. | Лица с ОВЗ                |  | 08.45-09.30         |   |                        |  | 08.45-09.30 |             |             |             |  |
| 211. |                           |  | 11.45-12.30         |   |                        |  | 11.45-12.30 |             |             |             |  |
| 212. | 7-14 лет                  |  |                     |   |                        |  | 14.00-14.45 |             | 09.30-10.15 |             |  |
| 213. |                           |  | 14.45-15.30         |   |                        |  | 14.45-15.30 |             |             |             |  |
| 214. | 7-14 лет КДН              |  |                     |   | 15.30-16.15            |  |             | 15.30-16.15 |             |             |  |

**ФОК «Атлант-Косино» 1, 2, 6 и 7 января выходной**

|      |   |   |  |             |             |             |             |  |  |  |
|------|---|---|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 215. | Атлетическая гимнастика<br>Алимбеков Р.Ш.       | От 14 лет и Взрослые,<br>пенсионеры,<br>в т.ч. лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант–Косино»<br>ул. Б. Косинская, 5а | 09.00-10.00 |             | 09.00-10.00 |             |  |  |  |
| 216. | ОФП/ Циклический тренинг<br>Алимбеков Р.Ш.      |   |  | 10.00-11.00 |             | 10.00-11.00 |             |  |  |  |
| 217. | ОФП/Эстетическая гимнастика<br>Алимбеков Р.Ш.   |   |  | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.00 |             |  |  |  |
| 218. | Атлетическая гимнастика                         |   |  | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |             |  |  |  |
| 219. | Алимбеков Р.Ш.                                  |   |  | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |  |  |  |
| 220. | Атлетическая гимнастика<br>Нечаев И.Л.          | От 14 лет и взрослые,<br>пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ    | ул. Б. Косинская, 5а                                 |             | 09.00-10.00 |             | 09.00-10.00 |  |  |  |
| 221. | ОФП/ Циклический тренинг<br>Нечаев И.Л.         |   |  |             | 10.00-11.00 |             | 10.00-11.00 |  |  |  |
| 222. | ОФП/ Эстетическая гимнастика<br>Нечаев И.Л.     |   |  |             | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.00 |  |  |  |
| 223. | Атлетическая гимнастика<br>Нечаев И.Л.          |   |  |             | 12.00-13.30 |             | 12.00-13.30 |  |  |  |
| 224. | ОФП<br>«Группа здоровья»                        | Взрослые,<br>Лица с ОВЗ,                                  | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант–Косино»<br>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»<br>Букина Г.П. | Взрослые  |  | 10.30-11.30 |             | 10.30-11.30 |             |  |  |  |
| 227. | ОФП «Дыхательная Гимнастика»<br>Букина Г.П.     | взрослые  |  |             | 10.30-12.00 |             | 10.30-12.00 |  |  |  |
| 228. | ОФП<br>«Группа здоровья»<br>Букина Г.П.         | Взрослые  |  | 11.30-13.00 |             | 11.30-13.00 |             |  |  |  |
| 229. | Аэробика (Пилатес)<br>Букина Г.П.               | От 14 лет и взрослые                                      |  |             | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |  |  |  |

|      |                                     |  |  |                               |               |  |             |             |             |             |
|------|-------------------------------------|--|--|-------------------------------|---------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 230. | Скандинавская ходьба<br>Букина Г.П. | Взрослые                                     |  | 18.00-19.30                   |               | 18.00-19.30  |             |             |             |             |
| 231. | Настольный теннис<br>Букин Г.П.     | Пенсионеры,<br>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<br>Коротаев И.В. | 4-5 лет с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант–Косино»<br>ул. Б. Косинская, 5а |             | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |
| 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<br>Труфанова С.А. | 10-11 лет с ОВЗ                              | ФОК ЦФКиС<br>«Атлант–Косино»<br>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 элементами<br>Айкидо<br>Труфанова С.А. |  | 6-7 лет                       |               | 15.30-16.30  |             | 15.30-16.30 |             |             |

**ФОК «Альбатрос» 1, 2 и 7 января выходной**

|      |   |                                       |   |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
|------|---|---------------------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| 250. | Оздоровительное плавание<br>Салманов А.В.   | 7 – 18 лет ЦСПСиД<br>Косино-Ухтомский | ФОК ЦФКиС<br>«Альбатрос»<br>ул. Лухмановская, 19а |                 |                 |                 | 14.45-<br>15.30 | 15.30-<br>16.15 |                 |                 |  |
| 251. |   |                                       |   |                 | 15.30-<br>16.15 |                 | 15.30-<br>16.15 |                 |                 |                 |  |
| 252. |   |                                       |   |                 | 08.00-<br>08.45 |                 |                 | 08.00-<br>08.45 |                 |                 |  |
| 253. |   |                                       |   |                 | 08.45-<br>09.30 |                 |                 | 08.45-<br>09.30 |                 |                 |  |
| 254. |   |                                       |   |                 | 09.30-<br>10.15 |                 |                 | 09.30-<br>10.15 |                 |                 |  |
| 255. |   |                                       |   |                 | 10.15-<br>11.00 |                 |                 | 10.15-<br>11.00 |                 |                 |  |
| 256. |   | от 7 лет<br>и взрослые                |   |                 |                 |                 |                 | 11.00-<br>11.45 | 11.00-<br>11.45 |                 |  |
| 257. |   |                                       |   |                 | 11.45-<br>12.30 |                 |                 | 11.45-<br>12.30 |                 |                 |  |
| 258. |   |                                       |   |                 |                 |                 | 14.00-<br>14.45 | 14.00-<br>14.45 |                 |                 |  |
| 259. |   |                                       |   |                 |                 |                 | 12.30-<br>13.15 |                 | 12.30-<br>13.15 |                 |  |
| 260. |   |                                       |   |                 |                 | 14.45-<br>15.30 |                 |                 |                 | 14.45-<br>15.30 |  |
| 261. |   |                                       |   |                 |                 |                 |                 | 08.45-<br>09.30 |                 | 10.15-<br>11.00 |  |
| 262. |   |                                       |   |                 |                 |                 |                 | 09.30-<br>10.15 |                 | 09.30-<br>10.15 |  |
| 263. |   | СОШ №2036 от 7 лет                    |   |                 |                 |                 | 11.00-<br>11.45 |                 |                 |                 |  |
| 264. | Оздоровительное плавание<br>Кушниренко В.С. | 7 – 18 лет ЦСПСиД<br>Косино-Ухтомский | ФОК ЦФКиС<br>«Альбатрос»<br>ул. Лухмановская, 19а | 15.30-<br>16.15 |                 | 15.30-<br>16.15 |                 |                 |                 |                 |  |
| 265. |   | от 7 лет<br>и взрослые                |   |                 | 08.00-<br>08.45 |                 | 08.00-<br>08.45 |                 |                 |                 |  |
| 266. |   |                                       |   |                 | 09.30-<br>10.15 |                 | 09.30-<br>10.15 |                 |                 |                 |  |
| 267. |   |                                       |   |                 | 10.15-<br>11.00 |                 | 10.15-<br>11.00 |                 |                 |                 |  |
| 268. |   |                                       |   |                 | 11.00-<br>11.45 |                 | 11.00-<br>11.45 |                 |                 |                 |  |
| 269. |   |                                       |   |                 | 11.45-<br>12.30 |                 | 11.45-<br>12.30 |                 |                 |                 |  |

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

|  |                               |   |  |  |             |             |             |             |             |             |
|--|-------------------------------|---|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 291.   |                               |   |  |  | 12.30-13.15 |             | 12.30-13.15 |             |             |             |
| 292.   |                               |   |  |  |             |             | 11.00-11.45 |             |             | 11.00-11.45 |
| 293.   |                               |   |  |  |             |             |             | 10.15-11.00 |             | 09.30-10.15 |
| 294.   |                               |   |  |  | 11.45-12.30 |             | 11.45-12.30 |             |             |             |
| 295.   |                               |   |  |  | 14.00-14.45 |             |             | 14.00-14.45 |             |             |
| 296.   |                               |   |  |  | 09.30-10.15 |             |             | 09.30-10.15 |             |             |
| 297.   |                               |   |  |  |             |             |             | 12.30-13.15 |             | 12.30-13.15 |
| 298.   |                               |   |  |  | 11.00-11.45 |             |             | 11.00-11.45 |             |             |
| 299.   |                               |   |  |  | 14.45-15.30 |             |             | 14.45-15.30 |             |             |
| 300.   |                               | От 7 лет и взрослые<br>РОО Косинский МК |  |  | 15.30-16.15 |             | 15.30-16.15 | 15.30-16.15 |             |             |
| 301.   |                               | Взрослые Управа                         |  |  | 20.00-20.45 |             | 20.00-20.45 |             |             |             |
| 302.   | ОФП с элементами танцев       | Взрослые                                |  |  |             |             | 10.00-11.30 |             | 09.00-10.30 |             |
| 303.   | Соколова О.В.                 | 9-11 лет                                |  |  |             |             | 15.00-16.00 |             | 10.30-12.00 |             |
| 304.   |                               | 12-16 лет                               |  |  |             |             | 16.00-17.00 |             | 12.00-13.30 |             |
| 305.   | ОФП (с элементами гимнастики) | Взрослые                                | ФОК ЦФКиС «Альбатрос»<br>ул. Лухмановская, 19а |  | 11.30-13.00 |             | 11.00-13.00 |             |             |             |
| 306.   | Бирук И.М.                    | 3-7 лет                                 |  |  | 13.00-14.30 |             |             | 13.00-14.30 |             |             |
| 307.   |                               |   |  |  |             |             |             | 13.00-14.30 | 11.30-13.00 |             |
| <b>ФОК «Гелиос» 1, 2 и 7 января выходной</b> |                               |   |  |  |             |             |             |             |             |             |
| 308.   | ОФП с элементами бокса        | 7-12 лет                                | ФОК ЦФКиС «Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а    |  | 15.30-16.30 |             |             |             | 10.00-11.30 |             |
| 309.   | Запруднов Е.С.                |   |  |  |             |             |             | 15.30-16.30 |             | 11.30-13.00 |
| 310.   | ОФП с элементами футбола      | 5 – 8 лет                               |  |  |             | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |             |             |

|      |  |                      |  |  |             |  |             |             |             |             |             |
|------|--|----------------------|--|--|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 311. | Агрелкин И.А.                                    |                      |  |  |             |  | 13.00-14.00 |             | 09.00-10.30 |             |             |
| 312. |  |                      |  |  | 13.00-14.00 |  |             |             |             | 10.30-12.00 |             |
| 313. |  |                      |  |  | 14.00-15.00 |  | 14.00-15.00 |             |             |             |             |
| 314. |  |                      |  |  | 15.00-16.00 |  | 15.00-16.00 |             |             |             |             |
| 315. | ОФП с элементами<br>Художественной<br>гимнастики | 3-6 лет              |  |  |             |  | 12.00-13.00 |             | 12.00-13.00 |             |             |
| 316. |  | 7-12 лет             |  |  |             |  | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |
| 317. | Сарычева М.А.                                    | 5-10 лет             |  |  |             |  | 14.00-15.00 |             | 14.00-15.00 |             |             |
| 318. | ОФП / Хореография<br>Сарычева М.А.               | 3-12 лет             |  |  |             |  | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 | 10.00-11.00 |             |
| 319. | ОФП /<br>Танцевальный спорт<br>Носачева Н.Н.     | Взрослые, 50+        |  | ФОК ЦФКиС<br>«Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а |             |  |             | 09.00-10.00 |             | 09.00-10.00 |             |
| 320. |  | Взрослые             |  |  |             |  |             | 10.00-11.00 |             | 10.00-11.00 |             |
| 321. |  | Взрослые             |  |  |             |  | 11.00-12.00 |             | 11.00-12.00 |             |             |
| 322. |  | Взрослые, 50+        |  |  |             |  |             |             |             | 09.00-10.00 | 10.00-11.00 |
| 323. |  | Взрослые             |  |  |             |  |             |             |             | 10.00-11.00 | 11.00-12.00 |
| 324. | ОФП<br>Винокуров В.А.                            | Взрослые             | ФОК ЦФКиС<br>«Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а |  |             |  | 9.00-10.30  |             |             | 9.00-10.30  |             |
| 325. |  |                      |  |  |             |  |             | 9.00-10.30  |             |             | 10.30-12.00 |
| 326. | ОФП<br>с элементами бокса<br>Винокуров В.А.      | 5 лет                |  |  |             |  | 10.30-12.00 |             | 10.30-12.00 |             |             |
| 327. |  | 6-7 лет              |  |  |             |  | 12.00-13.30 |             |             | 12.00-13.30 |             |
| 328. |  | Взрослые             |  |  |             |  |             | 12.00-13.30 |             |             | 14.30-16.00 |
| 329. |  |                      |  |  |             |  |             | 14.30-16.00 |             | 14.30-16.00 |             |
| 330. | ОФП  | от 14 лет и взрослые |  | ФОК ЦФКиС                                      | 09.00-10.30 |  |             |             |             | 09.00-10.30 |             |

|      |  |                   |  |                      |  |  |             |             |             |             |             |  |
|------|--|-------------------|--|----------------------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 331. | с элементами бокса<br><br>Юсипов М.В         |                   | «Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а              |                      |  | 09.00-10.30                                    |             |             | 12.30-14.00 |             |             |  |
| 332. |  |                   |  | 10.30-12.00          |  | 10.30-12.00                                    |             | 10.30-12.00 |             |             |             |  |
| 333. |  |                   |  | 12.00-13.30          |  |  |             |             | 17.00-18.30 |             |             |  |
| 334. |  |                   |  | 13.30-15.00          |  |  |             | 12.00-13.30 |             |             |             |  |
| 335. |  |                   |  |                      |  | 13.30-15.00                                    |             | 13.30-15.00 |             |             |             |  |
| 336. |  |                   |  | 6 - 9 лет            |  |  | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |             |             |  |
| 337. |  |                   |  | 6 – 16 лет           |  | ФОК ЦФКиС<br>«Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а |             |             |             | 16.00-17.00 | 14.00-15.30 |  |
| 338. |  |                   |  | От 10 лет и взрослые |  |  |             |             | 12.00-13.30 |             | 15.30-17.00 |  |
| 339. | ОФП<br>«Семейный фитнес»<br><br>Юдакова О.Б. | 3 года и взрослые | ФОК ЦФКиС<br>«Гелиос»<br>ул. Лухмановская, 10а | 08.30-09.30          |  |  |             | 08.30-09.30 |             |             |             |  |
| 340. |  |                   |  |                      |  | 08.30-09.30                                    |             |             |             | 17.30-18.30 |             |  |
| 341. |  |                   |  |                      |  |  |             | 16.30-17.30 |             | 15.00-16.00 |             |  |
| 342. |  |                   |  | 09.30-10.30          |  |  |             | 09.30-10.30 |             |             |             |  |
| 343. |  |                   |  |                      |  | 09.30-10.30                                    |             |             |             | 09.00-10.00 |             |  |
| 344. |  |                   |  | 10.30-11.30          |  |  |             | 10.30-11.30 |             |             |             |  |
| 345. |  |                   |  |                      |  | 10.30-11.30                                    |             |             |             | 10.00-11.00 |             |  |
| 346. |  |                   |  | 16.30-17.30          |  |  | 16.30-17.30 |             |             |             |             |  |
| 347. | ОФП<br>Юдакова О.Б.                          | 3 - 6 лет         |  | 11.30-12.30          |  |  |             | 11.30-12.30 |             |             |             |  |
| 348. |  |                   |  | 12.30-13.30          |  |  |             | 12.30-13.30 |             |             |             |  |
| 349. |  |                   |  |                      |  | 11.30-12.30                                    |             |             |             | 11.00-12.00 |             |  |
| 350. |  |                   |  |                      |  | 12.30-13.30                                    |             |             |             | 12.00-13.00 |             |  |
| 351. |  |                   |  | 7-18 лет ЦПСид       |  |  | 14.00-15.00 |             |             | 14.00-15.00 |             |  |

|      |  |  |  |             |  |             |  |             |  |             |
|------|--|--|--|-------------|--|-------------|--|-------------|--|-------------|
| 352. |  |  |  |             |  | 14.00-15.00 |  |             |  | 14.00-15.00 |
| 353. |  |  |  | 15.00-16.00 |  |             |  | 15.00-16.00 |  |             |
| 354. |  |  |  |             |  | 15.00-16.00 |  |             |  | 16.00-17.30 |

**ФОК «Олимпия» 1 и 7 января выходной**

|      |  |                                |   |   |             |   |             |             |  |             |  |
|------|--|--------------------------------|---|---|-------------|---|-------------|-------------|--|-------------|--|
| 355. | Оздоровительное плавание<br>Аникина И.Н. | Взрослые, в т.ч. лица<br>с ОВЗ | ФОК ЦФКиС<br>«Олимпия»<br>ул. Фрязевская, 13а | 08.00-08.45                               |             | 08.00-08.45                                   |             |             |  |             |  |
| 356. |  |                                |   | 08.45-09.30                               |             | 08.45-09.30                                   |             |             |  |             |  |
| 357. |  |                                |   | 09.30-10.15                               |             | 09.30-10.15                                   |             |             |  |             |  |
| 358. |  |                                |   | 10.15-11.00                               |             | 10.15-11.00                                   |             |             |  |             |  |
| 359. |  |                                |   | 11.00-11.45                               |             | 11.00-11.45                                   |             |             |  |             |  |
| 360. |  |                                |   | 11.45-12.30                               |             | 11.45-12.30                                   |             |             |  |             |  |
| 361. |  |                                |   | 14.00-14.45                               |             | 14.00-14.45                                   |             |             |  |             |  |
| 362. |  |                                |   | 7 – 14 лет                                | 14.45-15.30 |   | 14.45-15.30 |             |  |             |  |
| 363. |  |                                |   |   | 16.15-17.00 |   | 16.15-17.00 |             |  |             |  |
| 364. |  |                                |   | Оздоровительное плавание<br>Макарова Л.А. | 7-14 лет    | ФОК ЦФКиС<br>«Олимпия»<br>ул. Фрязевская, 13а |             | 14.45-15.30 |  | 14.45-15.30 |  |
| 365. |  | 16.15-17.00                    |   |   |             |   | 16.15-17.00 |             |  |             |  |
| 366. | Взрослые, в т.ч. лица<br>с ОВЗ           | 08.00-08.45                    |   |   | 08.00-08.45 |   |             |             |  |             |  |
| 367. |  | 08.45-09.30                    |   |   | 08.45-09.30 |   |             |             |  |             |  |
| 368. |  | 09.30-10.15                    |   |   | 09.30-10.15 |   |             |             |  |             |  |
| 369. |  | 10.15-11.00                    |   |   | 10.15-11.00 |   |             |             |  |             |  |
| 370. |  | 11.00-11.45                    |   |   | 11.00-11.45 |   |             |             |  |             |  |
| 371. |  | 11.45-12.30                    |   |   | 11.45-12.30 |   |             |             |  |             |  |
|      |  |                                |   |   |             |   |             |             |  |             |  |

|      |  |                             |  |   |                             |  |             |             |            |             |
|------|--|-----------------------------|--|---|-----------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|
| 372. |  |                             |  |   | 14.00-14.45                 |  | 14.00-14.45 |             |            |             |
| 373. | Оздоровительное плавание<br>Воронин А.А. | Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС «Олимпия»<br>ул. Фрязевская, 13а |   |                             | 08.00-08.45                                |             | 08.00-08.45 |            |             |
| 374. |  |                             |  |   |                             | 08.45-09.30                                |             | 08.45-09.30 |            |             |
| 375. |  |                             |  |   |                             | 09.30-10.15                                |             | 09.30-10.15 |            |             |
| 376. |  |                             |  |   |                             | 10.15-11.00                                |             | 10.15-11.00 |            |             |
| 377. |  |                             |  |   |                             | 11.00-11.45                                |             | 11.00-11.45 |            |             |
| 378. |  |                             |  |   |                             | 11.45-12.30                                |             | 11.45-12.30 |            |             |
| 379. |  |                             |  |   |                             | 14.00-14.45                                |             | 14.00-14.45 |            |             |
| 380. |  |                             |  | Оздоровительное плавание<br>Дубровин А.М. | Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ | ФОК ЦФКиС «Олимпия»<br>ул. Фрязевская, 13а |             | 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. | ОФП<br>Миронская С.С.                    | Взрослые                    | ФОК ЦФКиС «Олимпия»<br>ул. Фрязевская, 13а |   |                             |  | 9.00-10.00  |             | 9.00-10.00 |             |
| 388. |  |                             |  | 10.00-11.00                               |                             | 10.00-11.00                                |             |             |            |             |
| 389. |  |                             |  | 11.00-12.00                               |                             | 11.00-12.00                                |             |             |            |             |
| 390. |  |                             |  | 12.00-13.00                               |                             | 12.00-13.00                                |             |             |            |             |
| 391. |  |                             |  |   | 9.00-10.00                  |  | 9.00-10.00  |             |            |             |
| 392. |  |                             |  |   | 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. |  |  |  |  |             |  |             | 9.00-10.00  |  |  |
| 396. |  |  |  |  |             |  |             | 10.00-11.00 |  |  |
| 397. |  |  |  |  |             |  |             | 11.00-12.00 |  |  |
| 398. |  |  |  |  |             |  |             | 12.00-13.00 |  |  |

**ФОК «Одиссей» 1, 2 и 7 января выходной**

|      |  |                      |   |            |             |             |             |             |             |  |
|------|--|----------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 399. | Атлетическая гимнастика<br>(тренажерный зал)<br>Варновицкий Д.Н. | Взрослые             | ФОК ЦФКиС<br>«Одиссей»<br>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<br>Варновицкий Д.Н.  | взрослые             | ФОК ЦФКиС<br>«Одиссей»<br>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<br>(тренажерный зал)                     | от 14 лет и взрослые | ФОК ЦФКиС<br>«Одиссей»<br>ул. Молостовых, 10д | 8.30-10.00 |             |             | 09.00-10.00 |             |             |  |
| 412. |  |                      |   |            | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |  |

|      |   |                              |   |             |             |             |             |             |             |             |  |  |
|------|---|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 413. | Кошкин А.П.                                 |                              |   | 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<br>Кошкин А.П. | Взрослые                     |   |             | 11.00-12.00 |             |             |             |             |             |  |  |
| 419. |   |                              |   |             | 12.00-13.00 |             |             |             |             |             |  |  |
| 420. |   |                              |   |             |             |             | 11.00-12.00 |             |             |             |  |  |
| 421. |   |                              |   |             |             |             |             | 12.00-13.00 |             |             |  |  |
| 422. |   |                              |   |             |             |             |             |             |             | 11.00-13.00 |  |  |
| 423. | Мини-футбол                                 | взрослые                     | ФОК ЦФКиС<br>«Одиссей»<br>ул. Молостовых, 10д |             | 15.00-16.00 |             |             | 15.00-16.00 |             |             |  |  |
| 424. | Кошкин А.П.                                 | От 14 лет и взрослые         |   |             |             | 15.00-16.00 | 16.00-17.00 |             |             |             |  |  |
| 425. | Волейбол<br>Белов А.С.                      | Взрослые с нарушениями слуха |   |             | 20.00-21.30 |             |             |             | 10.00-12.00 |             |  |  |
| 426. | Волейбол                                    | От 16 лет и Взрослые         |   |             |             |             |             |             | 18.00-19.30 | 19.00-20.00 |  |  |
| 427. | Вакарчук К.А.                               |                              |   |             |             |             |             |             | 19.30-21.00 | 20.00-21.00 |  |  |
| 428. | Волейбол<br>Варновицкий Д.Н.                | Взрослые с ОВЗ<br>ПНИ № 12   |   |             | 13.00-14.00 |             | 13.00-14.00 |             |             |             |  |  |
| 429. | Волейбол<br>Кошкин А.П.                     | Взрослые                     |   |             | 12.00-14.00 |             |             |             |             |             |  |  |
| 430. | Баскетбол<br>Акимов                         | Взрослые                     |   |             | 21.30-22.30 |             | 21.30-22.30 |             |             |             |  |  |
| 431. | Флорбол<br>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<br>Акимов Ю.М. | Взрослые |  | 11.00-<br>12.00 | 14.00-<br>15.00 |  |  |  |  |

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

| №<br>п/п | Вид спорта,<br>инструктор  | Возрастная и соци-<br>альная категория<br>занимающихся | Место проведения занятий  | расписание |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|----------|--|--|---|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|          |  |  |   | Пн.        | Вт.             | Ср.             | Чт.             | Пт.             | Сб.             | Воск.           |
| 1        | Легкая атлетика,<br>кросс по пересеченной<br>местности<br><br>Иванько А.М. | От 14 лет  | ПКиО «Измайловский»<br>Стадион «Авангард»,<br><br>шоссе Энтузиастов, д.33 |            | 17.30-<br>19.00 |                 | 17.30-<br>19.00 |                 |                 | 14.00-<br>15.00 |
| 2        |  | Взрослые   |   |            | 19.00-<br>20.00 |                 | 19.00-<br>20.00 |                 |                 | 15.00-<br>16.00 |
| 3        |  | Взрослые   |   |            |                 | 17.30-<br>19.00 |                 | 18.00-<br>19.00 | 15.00-<br>16.30 |                 |
| 4        | Футбол<br><br>Морозов В.И.   | 8-9 лет (ДЦП)  | Академия<br>«Спартак» по футболу<br>Олений вал,<br>д. 3 стр. 1            |            | 17.00-<br>18.30 |                 |                 | 17.00-<br>18.30 |                 |                 |
| 5        |  | 10-15 лет (ДЦП)  |   |            | 18.30-<br>20.00 |                 | 18.30-<br>20.00 |                 |                 |                 |
| 6        | ОФП, бег<br><br>Титов И.А.   | От 10<br>лет и старше                                  | Лыжный клуб «Измайлово»<br><br>Измайловский проспект,<br>д.77, к.2        |            | 16.15-<br>17.30 |                 | 16.15-<br>17.30 |                 | 10.00-<br>11.30 |                 |
| 7        |  |  |   |            | 17.30-<br>19.00 |                 | 17.30-<br>19.00 |                 |                 | 9.00-<br>11.00  |
| 8        |  |  |   |            |                 |                 | 19.00-<br>20.30 |                 | 8.30-<br>10.00  | 12.00-<br>13.00 |
| 9        |  |  |   |            | 19.00-<br>20.30 |                 |                 |                 |                 | 11.00-<br>12.00 |
| 10       |  |  |   |            | 20.30-<br>22.00 |                 | 20.30-<br>22.00 |                 | 11.30-<br>13.00 |                 |

В расписании возможны изменения. По всем возникающим вопросам обращайтесь по телефону: (495) 306-36-45; (495) 306-44-24 (доб.134)