

**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.**

№ пп	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
ССОК «Новое поколение «Вешняки» 1 и 7 января выходной										
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.		Взрослые «Посейдон»					07.15- 08.00		07.15- 08.00		07.15- 08.00	

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

59.		Взрослые с ОВЗ ПНИ№26			11.45-12.30		11.45-12.30				
60.	Оздоровительное плавание Курникова Т.С.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.00-08.45		08.00-08.45				
61.					08.45-09.30		08.45-09.30				
62.					09.30-10.15		09.30-10.15				
63.					10.15-11.00		10.15-11.00				
64.					11.00-11.45		11.00-11.45				
65.					12.30-13.15		12.30-13.15				
66.										08.45-10.15	
67.										10.15-11.45	
68.										11.45-13.15	
69.							11.45-12.30		11.45-12.30		
70.				7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30
71.				Взрослые льгот.кат.			20.00-20.45		20.00-20.45		
72.				Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		
73.	Оздоровительное плавание Глухова В.В.	(ББ) от 7 лет с ОВЗ и Взрослые «Мама+ребенок»	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126						14.00-15.30		
74.		Взрослые с ОВЗ							11.45-12.30		
75.		7-17 лет с ОВЗ Интернат №31 МБ								13.15-14.00	
76.		Взрослые с ОВЗ								15.30-17.00	
77.		Лица с ОВЗ, «Мама+ребенок» с 3-х лет, МБ								09.00-10.30	

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

98.	Гришанов В.И.	16-17 лет	поселок Акулово, д.27		16.30-18.00		16.30-18.00			13.00-14.30	
99.		7-9 лет				15.00-16.30				10.30-11.00	
100.		Взрослые			09.00-10.00						
101.						10.00-11.00					
102.							14.00-15.00				
103.	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		
104.		9-11 лет				18.00-19.00			14.30-16.00		
105.		11-14 лет				18.00-19.30		17.00-18.30			
106.		12-15 лет			17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30		
107.		14-16 лет				19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30	
108.		16-18 лет			18.30-20.00			18.30-20.00		17.30-19.00	
109.		Взрослые			20.00-21.00			20.00-21.30	20.00-21.00		
110.	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		
111.		15-17 лет		13.30-15.00				13.30-15.00			
112.				16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
113.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-12 лет		16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00		
114.	Шкиотова Н.И.	13-15 лет		17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
ФОК «Атлант-Гольяново» 1, 2, 6 и 7 января выходной											
115.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00			
116.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
117.		10-13 лет			14.00-15.00					12.30-14.00	

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

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

154.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше	ул. Уральская, 19а		17.00-18.30				10.00-11.30			
155.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30-17.00		11.30-13.00			
156.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30-15.00				14.30-16.00			
157.	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					
158.						09.00-10.30		09.00-10.30				
159.						10.30-12.00		10.30-12.00				
160.				Настольный теннис Юрков А.Г.			12.00-13.30		12.00-13.30			
161.							10.30-12.00		11.00-12.30			

ФОК «Касатка» 1, 2 и 7 января выходной

162.	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					
163.					08.45-09.30		8.45-09.30				
164.					09.30-10.15				09.30-10.15		
165.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30-10.15		10.15-11.00			
166.		Взрослые ТЦСО				10.15-11.00					
167.						10.15-11.00					
168.							11.00-11.45		11.00-11.45		
169.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00-11.45			08.45-09.30		
170.						11.45-12.30		11.45-12.30			
171.								14.00-14.45		14.45-15.30	
172.	7-14 лет Многодетные			14.45-15.30		14.45-15.30					

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

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

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

214.	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				
215.	ОФП/ Циклический тренинг Алимбеков Р.Ш.			10.00- 11.00		10.00- 11.00				
216.	ОФП/Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			11.00- 12.00		11.00- 12.00				
217.	Атлетическая гимнастика			12.00- 13.00		12.00- 13.00				
218.	Алимбеков Р.Ш.			13.00- 14.00		13.00- 14.00				
219.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. ли- ца с ОВЗ	ул. Б. Косинская, 5а		09.00- 10.00		09.00- 10.00			
220.	ОФП/ Циклический тренинг Нечаев И.Л.				10.00- 11.00		10.00- 11.00			
221.	ОФП/ Эстетическая гимнастика Нечаев И.Л.				11.00- 12.00		11.00- 12.00			
222.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.				12.00- 13.30		12.00- 13.30			
223.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые, Лица с ОВЗ,	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00- 10.30		09.00- 10.30				
224.	Букина Г.П.	Пенсионеры			09.00- 10.30		09.00- 10.30			
225.	ОФП «Оздоровительная гимнастика» Букина Г.П.	Взрослые		10.30- 11.30		10.30- 11.30				
226.	ОФП «Дыхательная Гим- настика» Букина Г.П.	взрослые			10.30- 12.00		10.30- 12.00			
227.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.	Взрослые		11.30- 13.00		11.30- 13.00				
228.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00- 13.00		12.00- 13.00			

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

ФОК «Альбатрос» 1, 2 и 7 января выходной

249.	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			
250.					15.30- 16.15		15.30- 16.15				
251.					08.00- 08.45			08.00- 08.45			
252.					08.45- 09.30			08.45- 09.30			
253.					09.30- 10.15			09.30- 10.15			
254.					10.15- 11.00			10.15- 11.00			
255.		от 7 лет						11.00- 11.45	11.00- 11.45		
256.		и взрослые				11.45- 12.30		11.45- 12.30			
257.								14.00- 14.45	14.00- 14.45		
258.								12.30- 13.15		12.30- 13.15	
259.						14.45- 15.30				14.45- 15.30	
260.								08.45- 09.30		10.15- 11.00	
261.								09.30- 10.15		09.30- 10.15	
262.				СОШ №2036 от 7 лет			11.00- 11.45				
263.	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					
264.					08.00- 08.45		08.00- 08.45				
265.					09.30- 10.15		09.30- 10.15				
266.					10.15- 11.00		10.15- 11.00				
267.					11.00- 11.45		11.00- 11.45				
268.					11.45- 12.30		11.45- 12.30				

269.				12.30-13.15		12.30-13.15				
270.				14.00-14.45		14.00-14.45				
271.				20.45-21.30		20.45-21.30				
272.			ФОК ЦФКиС						14.45-15.30	14.00-14.45
273.			«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а			07.17-08.30			14.00-14.45	
274.				10.15-11.00		10.15-11.00				
275.				07.15-08.00		07.15-08.00				
276.				08.00-08.45		08.00-08.45				
277.				11.00-11.45		11.00-11.45				
278.				09.30-10.15		09.30-10.15				
279.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и взрослые		14.45-15.30						14.45-15.30
280.	Дудин О.В.		ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а	11.45-12.30		11.45-12.30				
281.				12.30-13.15		12.30-13.15				
282.				08.45-09.30		08.45-09.30				
283.		От 7 лет РОО «Семейный очаг»								11.45-12.30
284.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30-16.15		15.30-16.15				09.30-10.15
285.		От 7 лет «Косинский морской клуб»							09.30-10.15	08.45-09.30
286.		Взрослые Управа							10.15-11.00	
287.	Оздоровительное плавание	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45-09.30		08.45-09.30			
288.					20.45-21.30		20.45-21.30			
289.	Стукалова А.А.				10.15-11.00		10.15-11.00			

290.					12.30-13.15		12.30-13.15				
291.							11.00-11.45			11.00-11.45	
292.								10.15-11.00		09.30-10.15	
293.					11.45-12.30		11.45-12.30				
294.					14.00-14.45			14.00-14.45			
295.					09.30-10.15			09.30-10.15			
296.								12.30-13.15		12.30-13.15	
297.					11.00-11.45			11.00-11.45			
298.					14.45-15.30			14.45-15.30			
299.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК			15.30-16.15		15.30-16.15	15.30-16.15			
300.		Взрослые Управа			20.00-20.45		20.00-20.45				
301.	ОФП с элементами танцев	Взрослые					10.00-11.30		09.00-10.30		
302.	Соколова О.В.	9-11 лет					15.00-16.00		10.30-12.00		
303.		12-16 лет					16.00-17.00		12.00-13.30		
304.	ОФП (с элементами гимнастики)	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		11.30-13.00		11.00-13.00				
305.	Бирук И.М.	3-7 лет				13.00-14.30			13.00-14.30		
306.								13.00-14.30	11.30-13.00		
ФОК «Гелиос» 1, 2 и 7 января выходной											
307.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30		
308.	Запруднов Е.С.								15.30-16.30		11.30-13.00
309.	ОФП с элементами футбола	5 – 8 лет				12.00-13.00		12.00-13.00			

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

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

351.						14.00-15.00				14.00-15.00
352.					15.00-16.00				15.00-16.00	
353.						15.00-16.00				16.00-17.30

ФОК «Олимпия» 1 и 7 января выходной

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

371.					14.00-14.45		14.00-14.45			
372.	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		
373.						08.45-09.30		08.45-09.30		
374.						09.30-10.15		09.30-10.15		
375.						10.15-11.00		10.15-11.00		
376.						11.00-11.45		11.00-11.45		
377.						11.45-12.30		11.45-12.30		
378.						14.00-14.45		14.00-14.45		
379.				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
380.		08.45-09.30					08.45-09.30			
381.		09.30-10.15					09.30-10.15			
382.		10.15-11.00					10.15-11.00			
383.		11.00-11.45					11.00-11.45			
384.		11.45-12.30					11.45-12.30			
385.		14.00-14.45					14.00-14.45			
386.	ОФП Миронская С.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а				9.00-10.00		9.00-10.00	
387.				10.00-11.00		10.00-11.00				
388.				11.00-12.00		11.00-12.00				
389.				12.00-13.00		12.00-13.00				
390.					9.00-10.00		9.00-10.00			
391.					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		
395.								10.00-11.00		
396.								11.00-12.00		
397.								12.00-13.00		

ФОК «Одиссей» 1, 2 и 7 января выходной

398.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
399.					08.00-09.00		08.00-09.00			
400.					09.00-10.00			09.00-10.00		
401.						09.00-10.00		08.00-09.00		
402.						08.00-09.00			10.00-11.00	
403.						10.00-11.00		10.00-11.00		
404.									11.00-13.00	
405.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
406.					12.00-13.00		12.00-13.00			
407.						11.00-12.00		11.00-12.00		
408.						12.00-13.00		13.00-14.00		
409.								11.00-12.00		09.00-10.00
410.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00			09.00-10.00			
411.					13.00-14.00		13.00-14.00			

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

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

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание							
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.	
1	Легкая атлетика, кросс по пересеченной местности Иванько А.М.	От 14 лет	ПКиО «Измайловский» Стадион «Авангард», шоссе Энтузиастов, д.33		17.30-19.00		17.30-19.00			14.00-15.00	
2		Взрослые			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00	
3		Взрослые				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 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)