

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

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

17.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые		08.30-10.00		08.30-10.00						
18.					08.30-10.00		08.30-10.00					
19.				11.30-13.00		11.30-13.00						
20.					11.30-13.00		11.30-13.00					
21.				10.00-11.30		10.00-11.30						
22.					10.00-11.30		10.00-11.30					
23.					13.00-14.30		13.00-14.30					
24.				13.00-14.00		13.00-14.00						
25.				14.00-15.00		14.00-15.00						
26.				Оздоровительное плавание Пронина С.В.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00-08.45		08.00-08.45			
27.	08.45-09.30		08.45-09.30									
28.	09.30-10.15		09.30-10.15									
29.	10.15-11.00		10.15-11.00									
30.	11.00-11.45		11.00-11.45									
31.	11.45-12.30		11.45-12.30									
32.	12.30-13.15		12.30-13.15									
33.							08.00-09.30					
34.							09.30-11.00					
35.							11.00-12.30					
36.	7-17 лет (ББ)						14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30	
37.							16.15-17.00		16.15-17.00		16.15-17.00	

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

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

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

119.	Бубнов А.В.	4- 5 лет	«Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	12.00-13.00		12.00-13.00					
120.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
121.		10-13 лет		14.00-15.00					12.30-14.00		
122.	ОФП Бубнов А.В.	5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00		
123.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30				
124.		взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00			
125.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00			
126.	ОФП/Спортивные	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00			
127.	(бальные) танцы	4-5 лет				11.00-12.00		11.00-12.00			
128.	Конобевцев А.В.	4-6 лет				13.00-14.00		13.00-14.00			
129.	Атлетическая гимнастика Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30				
130.					09.30-11.00		09.30-11.00				
131.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00				
132.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00				
133.					15.30-17.00			15.30-17.00			
134.					17.00-18.30			17.00-18.30			
135.					17.00-18.30			17.00-18.30			
136.				Ориентирование на местности		18.30-20.00			18.30-20.00		
137.				Поливко В.Н.		18.30-20.00			18.30-20.00		

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

156.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00- 13.30		12.30- 14.00			
157.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00- 18.30				10.00- 11.30		
158.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30- 17.00		11.30- 13.00		
159.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30- 15.00				14.30- 16.00		
160.	Бадминтон Юрков А.Г.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
161.						09.00- 10.30		09.00- 10.30			
162.						10.30- 12.00		10.30- 12.00			
163.	Настольный теннис Юрков А.Г.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
164.						10.30- 12.00		11.00- 12.30			
ФОК «Касатка»											
165.	Оздоровительное плавание Умников А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00- 08.45		08.00- 08.45					
166.					08.45- 09.30		8.45- 09.30				
167.					09.30- 10.15				09.30- 10.15		
168.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ					9.30- 10.15		10.15- 11.00		
169.		Взрослые ТЦСО				10.15- 11.00					
170.								10.15- 11.00			
171.								11.00- 11.45		11.00- 11.45	
172.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				11.00- 11.45				08.45- 09.30	
173.						11.45- 12.30		11.45- 12.30			
174.		7-14 лет Многодетные						14.00- 14.45		14.45- 15.30	

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

196.	плавание Пономарев Г.В.	Лица с ОВЗ	«Касатка» ул. Молостовых, 10а				07.15- 08.00		10.15- 11.00				
197.					14.00- 14.45		14.00- 14.45						
198.					08.45- 09.30				11.00- 11.45				
199.							08.45- 09.30						
200.									11.00- 11.45				
201.							11.00- 11.45						
202.							11.45- 12.30		11.45- 12.30				
203.							10.15- 11.00		10.15- 11.00				
204.							09.30- 10.15		09.30- 10.15				
205.				7-14 лет			14.45- 15.30		14.45- 15.30				
206.				Взрослые (льгот.кат.)			20.00- 20.45		20.00- 20.45				
207.				Оздоровительное плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15- 08.00		07.15- 08.00			
208.							Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		09.30- 11.45		09.30- 11.45		
209.	7-14 лет		14.00- 14.45							14.00- 14.45			
210.	Взрослые (льгот.кат.)		20.45- 21.30							11.45- 12.30			
211.	Взрослые, в т.ч.		08.00- 08.45					08.00- 08.45					
212.	Лица с ОВЗ		08.45- 09.30					08.45- 09.30					
213.			11.45- 12.30					11.45- 12.30					
214.	7-14 лет							14.00- 14.45		09.30- 10.15			
215.			14.45- 15.30					14.45- 15.30					
216.	7-14 лет КДН		15.30- 16.15					15.30- 16.15					

ФОК «Атлант-Косино»

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

231.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00				
232.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые			18.00-19.30		18.00-19.30				
233.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ			09.00-10.30		09.00-10.30				
234.						09.00-10.30		09.00-10.30			
235.						10.30-12.00		10.30-12.00			
236.							10.30-12.00		10.30-12.00		
237.						12.00-13.30		12.00-13.30			
238.							12.00-13.30		12.00-13.30		
239.	ОФП / Футбол Корсунов А. Н.	4-5 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а			12.00-13.00		12.00-13.00		09.00-10.00	
240.		5-6 лет с ОВЗ				13.00-14.30		13.00-14.30		10.00-11.00	
241.		7-9 лет с ОВЗ				14.30-16.00		14.30-16.00			
242.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-11 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		14.30-15.30		14.30-15.30				
243.		12-13 лет с ОВЗ				14.30-15.30		14.30-15.30			
244.		14-16 лет с ОВЗ				13.30-14.30				13.30-14.30	
245.		11-12 лет с ОВЗ							14.30-15.30	14.30-15.30	
246.		13-14 лет с ОВЗ					13.30-14.30		13.30-14.30		09.00-10.00
247.		8-9 лет с ОВЗ						13.30-14.30			13.00-14.00
248.		3-5 лет с ОВЗ						12.00-13.00			10.00-11.00
249.		5-6 лет с ОВЗ					12.00-13.00			12.00-13.00	
250.		7-8 лет с ОВЗ						12.00-13.00		12.00-13.00	
251.		ОФП с эл.Айкидо Труфанова С.А.			6-7 лет			15.30-16.30		15.30-16.30	

252.	ОФП	5-8 лет	ФОК «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		09.00- 10.00		09.00- 10.00				
253.	Якусик В.				10.00- 11.00		10.00- 11.00				
ФОК «Альбатрос»											
254.	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			
255.					15.30- 16.15		15.30- 16.15				
256.					08.00- 08.45			08.00- 08.45			
257.					08.45- 09.30			08.45- 09.30			
258.					09.30- 10.15			09.30- 10.15			
259.					10.15- 11.00			10.15- 11.00			
260.		от 7 лет						11.00- 11.45	11.00- 11.45		
261.		и взрослые				11.45- 12.30		11.45- 12.30			
262.								14.00- 14.45	14.00- 14.45		
263.								12.30- 13.15		12.30- 13.15	
264.						14.45- 15.30				14.45- 15.30	
265.								08.45- 09.30		10.15- 11.00	
266.								09.30- 10.15		09.30- 10.15	
267.		СОШ №2036 от 7 лет				11.00- 11.45					
268.		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			
269.	от 7 лет		08.00- 08.45			08.00- 08.45					
270.	и взрослые		09.30- 10.15			09.30- 10.15					
271.			10.15- 11.00			10.15- 11.00					

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

293.	плавание Стукалова А.А.	Взрослые	«Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		20.45-21.30		20.45-21.30					
294.					10.15-11.00		10.15-11.00					
295.					12.30-13.15		12.30-13.15					
296.							11.00-11.45			11.00-11.45		
297.								10.15-11.00		09.30-10.15		
298.							11.45-12.30		11.45-12.30			
299.							14.00-14.45			14.00-14.45		
300.							09.30-10.15			09.30-10.15		
301.										12.30-13.15	12.30-13.15	
302.							11.00-11.45			11.00-11.45		
303.							14.45-15.30			14.45-15.30		
304.					От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК					15.30-16.15	15.30-16.15	
305.					Взрослые					20.00-20.45	20.00-20.45	
306.				ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00-11.30		09.00-10.30
307.					9-11 лет						15.00-16.00	
308.	12-16 лет								16.00-17.00		12.00-13.30	
309.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые						11.30-12.15		11.30-12.15		
310.								12.15-13.00		12.15-13.00		
311.			3-7 лет						13.00-14.30		13.00-14.30	
312.									13.00-14.30	11.30-13.00		
ФОК «Гелиос»												

313.	ОФП с элементами бокса	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30-16.30				10.00-11.30			
314.	Запруднов Е.С.						15.30-16.30			11.30-13.00		
315.	ОФП с элементами футбола	5 – 8 лет		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		12.00-13.00		12.00-13.00				
316.							13.00-14.00		09.00-10.30			
317.							13.00-14.00		10.30-12.00			
318.					Агрелкин И.А.		14.00-15.00					
319.							15.00-16.00		15.00-16.00			
320.	ОФП с элементами Художественной гимнастики	3-6 лет			ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		12.00-13.00		12.00-13.00			
321.		7-12 лет					13.00-14.00		13.00-14.00			
322.		5-10 лет					14.00-15.00		14.00-15.00			
323.	ОФП / Хореография	3-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а				15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00	
324.	ОФП / Танцевальный спорт	Взрослые, 50+					09.00-10.00		09.00-10.00			
325.		Взрослые				10.00-11.00		10.00-11.00				
326.		Взрослые				11.00-12.00		11.00-12.00				
327.		Носачева Н.Н.		Взрослые, 50+					09.00-10.00		10.00-11.00	
328.		Взрослые							10.00-11.00		11.00-12.00	
329.	ОФП	Взрослые		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а			9.00-10.30					9.00-10.30
330.					Винокуров В.А.				9.00-10.30		10.30-12.00	
331.	ОФП с элементами бокса	5 лет			ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		10.30-12.00		10.30-12.00			
332.		Винокуров В.А.				6-7 лет		12.00-13.30				12.00-13.30

333.							12.00-13.30			14.30-16.00		
334.		Взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00					
335.	ОФП с элементами бокса Юсипов М.В	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30				09.00-10.30				
336.						09.00-10.30			12.30-14.00			
337.						10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
338.						12.00-13.30					17.00-18.30	
339.						13.30-15.00				12.00-13.30		
340.								13.30-15.00		13.30-15.00		
341.				6 - 9 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			
342.				6 – 16 лет		ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а				16.00-17.00	14.00-15.30	
343.				От 10 лет и взрослые					12.00-13.30		15.30-17.00	
344.				ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	от 3-х лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	08.30-09.30				08.30-09.30	
345.			09.30-10.30							09.30-10.30		
346.								09.30-10.30		10.30-11.30		
347.							10.30-11.30		10.30-11.30			
348.							16.30-17.30		16.30-17.30			
349.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет	ул. Лухмановская, 10а				11.30-12.30				11.30-12.30	
350.						12.30-13.30		11.30-12.30				
351.								12.30-13.30		12.30-13.30		
352.				7-18 лет ЦПСид			14.00-15.00				14.00-15.00	
353.							15.00-16.00				15.00-16.00	

354.						14.00-15.00				
355.						15.00-16.00				
ФОК «Олимпия»										
356.	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				
357.				08.45-09.30		08.45-09.30				
358.				09.30-10.15		09.30-10.15				
359.				10.15-11.00		10.15-11.00				
360.				11.00-11.45		11.00-11.45				
361.				11.45-12.30		11.45-12.30				
362.				14.00-14.45		14.00-14.45				
363.				7 – 14 лет	14.45-15.30		14.45-15.30			
364.					16.15-17.00		16.15-17.00			
365.					7-14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30	
366.		16.15-17.00		16.15-17.00						
367.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		08.00-08.45		08.00-08.45			
368.					08.45-09.30		08.45-09.30			
369.					09.30-10.15		09.30-10.15			
370.					10.15-11.00		10.15-11.00			
371.					11.00-11.45		11.00-11.45			
372.					11.45-12.30		11.45-12.30			
373.					14.00-14.45		14.00-14.45			

374.	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		
375.						08.45-09.30		08.45-09.30		
376.						09.30-10.15		09.30-10.15		
377.						10.15-11.00		10.15-11.00		
378.						11.00-11.45		11.00-11.45		
379.						11.45-12.30		11.45-12.30		
380.						14.00-14.45		14.00-14.45		
381.	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			
382.					08.45-09.30		08.45-09.30			
383.					09.30-10.15		09.30-10.15			
384.					10.15-11.00		10.15-11.00			
385.					11.00-11.45		11.00-11.45			
386.					11.45-12.30		11.45-12.30			
387.					14.00-14.45		14.00-14.45			
388.	ОФП Миронская С.С.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	9.00-10.00		9.00-10.00				
389.				10.00-11.00		10.00-11.00				
390.				11.00-12.00		11.00-12.00				
391.				12.00-13.00		12.00-13.00				
392.					9.00-10.00		9.00-10.00			
393.					10.00-11.00		10.00-11.00			
394.					11.00-		11.00-			

					12.00		12.00			
395.					12.00-13.00		12.00-13.00			
396.								9.00-10.00		
397.								10.00-11.00		
398.								11.00-12.00		
399.								12.00-13.00		
ФОК «Одиссей»										
400.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Варновицкий Д.Н.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		10.00-11.00		10.00-11.00			
401.					08.00-09.00		08.00-09.00			
402.					09.00-10.00			09.00-10.00		
403.						09.00-10.00		08.00-09.00		
404.							08.00-09.00			10.00-11.00
405.							10.00-11.00		10.00-11.00	
406.										11.00-13.00
407.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00		
408.					12.00-13.00		12.00-13.00			
409.						11.00-12.00		11.00-12.00		
410.						12.00-13.00		13.00-14.00		
411.								11.00-12.00		09.00-10.00
412.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00			09.00-10.00			
413.					13.00-14.00		13.00-14.00			
414.				10.00-			11.00-			

	Кошкин А.П.			11.00			12.00					
415.				11.00-12.00			12.00-13.00					
416.					14.00-15.00		14.00-15.00					
417.					16.00-17.00	16.00-17.00						
418.				16.00-17.00				16.00-17.00				
419.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые			11.00-12.00							
420.					12.00-13.00							
421.							11.00-12.00					
422.								12.00-13.00				
423.										11.00-13.00		
424.	Мини-футбол	взрослые			15.00-16.00			15.00-16.00				
425.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00					
426.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха			20.00-21.30				10.00-12.00			
427.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д						18.00-19.30	19.00-20.00		
428.	Вакарчук К.А.									19.30-21.00	20.00-21.00	
429.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00					
430.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые		12.00-14.00								
431.	Баскетбол Акимов	Взрослые		21.30-22.30			21.30-22.30					
432.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет		16.00-17.00			16.00-17.00					
433.		13-17 лет		17.00-18.00		16.00-17.00						
434.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12				13.00-14.00						

435.	Большой теннис Акимов Ю.М.	Взрослые		11.00- 12.00		14.00- 15.00				
------	-------------------------------	----------	--	-----------------	--	-----------------	--	--	--	--

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

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

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