

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта

на апрель 2017 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий							Стоимость
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	
ОФП (Детский фитнес)	7-13 лет	ул. Б.Косинская, д.5-а, ФОК "Атлант-Косино"					19.30-20.30			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/Вольная борьба	6-9 лет			17.00-18.00		17.00-18.00			17.00-18.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	10 -15 лет			18.00-19.30		18.00-19.30			18.00-19.30	
ОФП/Спортивные танцы	5-7 лет (3-й год)		18.00-19.00		18.00-19.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	8-16 лет		20.00-21.00		20.00-21.00					
Айкидо	от 16 лет и взрослые			19.30-21.00		19.30-21.00				200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых
ОФП с элементами айкидо	4-6 лет		16.00-17.00				15.30-16.30			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/Футбол	5-8 лет		17.30-19.00		17.30-19.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
ОФП/Акробатика	6-10 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"			17.00-18.00		18.00-19.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/игровые виды спорта	7-12 лет			17.00-18.00		17.00-18.00	17.00-18.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/бадминтон	7-13 лет		16.00-17.00	19.00-20.00						200 руб./ 1 час (до 18 лет)
Атлетическая гимнастика/ Тренажёрный зал	14-80 лет			19.00-22.30	18.00-22.30	19.00-22.30	20.00-22.30	17.00-21.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), льготная категория; 400 руб./час - занятие для взрослых
Мини-Футбол	6-12 лет			14.00-15.00		14.00-15.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)
			15.00-16.00			15.00-16.00				
ОФП/Синхронное плавание	7-10 лет		18.00-19.00		16.00-17.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет),
Аквааэробика	взрослые	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	20.00-20.45	20.00-20.45	20.00-20.45	20.00-20.45	20.00-20.45	10.15-11.00		400 руб./45 мин.
Начальное обучение плаванию	7-14 лет			08.00-08.45		08.00-08.45				250 руб./45 мин.
	7-14 лет		19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00		250 руб./45 мин.
	7-14 лет		15.30-17.45	15.30-17.45	15.30-17.45	15.30-17.45	15.30-17.45	15.30-17.45		250 руб./45 мин.
Синхронное плавание	7-10 лет		19.15-20.00				17.45-19.15			250 руб./45 мин.
Свободное плавание (семейное)	от 7 лет и взрослые		7.15-12.30	7.15-11.45	7.15-12.30	7.15-11.45	7.15-12.30	9.00-12.30	9.00-12.30	250 руб./45 мин. для 1 взрослого; 1взр.+1реб.-300р. 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.
			14.00-15.30				14.00-15.30			
Аквааэробика	взрослые		11.00-11.45		11.00-11.45				400 руб./45 мин.	
			20.00-20.45		20.00-20.45					
Плавание с тренером	7-13 лет	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15				250 руб./45 мин.	
			16.15-17.00		16.15-17.00					
		17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45			
		17.45-18.30	17.45-18.30	17.45-18.30	17.45-18.30	17.45-18.30	17.45-18.30			
		18.30-19.15	18.30-19.15	18.30-19.15	18.30-19.15	18.30-19.15				
Свободное плавание	7 лет и старше			19.15-20.00			19.15-20.00		250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин	
		07.15-12.30	07.15-12.30	07.15-12.30	07.15-12.30	07.15-12.30	9.30-12.30	9.30-12.30		
		14.00-22.15	14.00-22.15	14.00-22.15	14.00-22.15	14.00-22.15	14.00-20.45	14.00-20.45		
			12.00-13.00		12.00-13.00					

ОФП с элементами восточных единоборств (ТХЭКВОНДО)	4-13 лет							14.00-15.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
								15.00-16.00		
			18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00			
		19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00			
		20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00				
ОФП с элементами Акробатики	4-13 лет							200 руб./1 час		
ОФП/Рукопашный бой	7 лет и старше						18.00-19.00	400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети.		
Пилатес	взрослые						10.00-11.00	400 руб./1час		
Бокс	10-15 лет	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"	18.30-20.00		18.30-20.00		18.30-20.00		400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети.	
Бокс	10-15 лет				18.30-20.00		13.00-14.30			
Бокс	взрослые		20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30	18.30-20.00		
Бокс	взрослые				20:00-21:30					
Бокс	взрослые							14.30-15.30		
Бокс	14 лет и старше				18.30-20.00		18.30-20.00			
Бокс	взрослые				20:00-21:30		20:00-21:30	10.00-11.30		
ОФП (Детский фитнес)	5-7 лет		18.30-19.30		18.30-19.30		18.30-19.30	200 руб./ 1 час (до 18 лет)		
Аэробика (Боди-Мэйк)	16 лет и ст.	ФОК "Атлант-Гольяново" ул.Уральская, д. 19а					18.00-19.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
Аэробика (Дэнс+сила)	16 лет и ст.					21.00-22.00				
Аэробика (Латина)	16 лет и ст.						19.00-20.00			
Аэробика (Пилатес)	16 лет и ст.		20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
				18.00-19.00				17.00-18.00		
Фитнес-Аэробика	7-13 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			200 руб./час	
Аэробика (Шейпинг)	16 лет и ст.		21.00-22.00		21.00-22.00		21.00-22.00			
				21.00-22.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
Бокс	14 лет и ст.		20.30-22.00		20.30-22.00					
Мини-Футбол	12-13 лет		15.00-16.30					11.30-13.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых
	02-04г.р.		16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00			
	18 и ст.			18.00-19.00						
ОФП (Айкидо)	6-9 лет		19.00-20.00		19.00-20.00				200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
ОФП (гимнастика для души и тела)	18 лет и ст.			20.00-21.00		19.00-20.00				
ОФП /подготовка к ГТО	6 лет и ст.				17.00-18.30			200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - занятие для взрослых		
Спортивные (Восточные) танцы	18 лет и ст.		19.00-20.00		20.00-21.00					
ОФП/Теннис	6-9 лет	13.00-14.00			13.00-14.00				200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	10-15 лет				14.00-15.00					
	8-11 лет						17.30-18.30	16.30-17.30		
	12-15 лет						18.30-19.30	17.30-18.30		
	от 16 лет и взрослые						19.30-21.30	18.30-20.30		

ОФП/Тхеквандо	7-15 лет		17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00			200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	9-16 лет		18.00-20.30		18.00-20.30		18.00-20.30				
	1 год - 6-15лет		16.00-17.00				16.00-17.00				
ОФП (Тигрята ТДК)	3-6 лет			16.00-17.00					200 руб./ 1 час		
ОФП/Флорбол	5-9 лет		13.30-15.00				16.00-17.30	15.00-16.30	200 руб./ 1 час		
ОФП/Бокс	взрослые	пос.Акулово, д.27 ФОК "Акулово"	18.00-22.00		18.00-22.00		18.00-22.00			400 руб./час	
Каратэ	взрослые							16.30-18.00		400 руб./час	
Атлетическая гимнастика	взрослые			18.00-22.00		18.00-22.00		18.00-20.00		400 руб./час	
Настольный теннис	взрослые					18.00-20.00		18.30-20.30		400 руб./час	
Аэробика	взрослые			19.00-22.00						400 руб./час	
ОФП/Таэквон-До	5-6 лет	ул. Лухмановская, д. 19А, ФОК "Альбатрос"						17.00-18.00		200 руб./ 1 час	
	7-14 лет			16.45-18.00		16.45-18.00				250 руб./занятие	
Каратэ	7-14 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		18.00-19.00	18.00-19.00	200 руб./занятие	
	18 и старше			20.00-21.00		20.00-21.00		19.00-20.00	19.00-20.00	400 руб./занятие	
Оздоровительное плавание	7-17 лет			16.15-17.00		16.15-17.00					250 руб./занятие
	7-17 лет			17.45-18.30		17.45-18.30					250 руб./занятие
	7-17 лет			19.15-20.00		19.15-20.00					250 руб./занятие
	7-17 лет								17.45-18.30		250 руб./занятие
	7-17 лет			16.15-17.00	17.00-17.45		16.15-17.00				250 руб./занятие
	7-17 лет			17.45-18.30	18.30-19.15		17.45-18.30				250 руб./занятие
	7-17 лет			19.15-20.00			19.15-20.00	17.45-18.30			250 руб./занятие
	7-17 лет			17.00-17.45		17.00-17.45	17.00-17.45		17.00-17.45		250 руб./занятие
	7-17 лет			18.30-19.15		18.30-19.15	18.30-19.15		18.30-19.15		250 руб./занятие
	взрослые					20.00-20.45			19.15-20.00		400 руб./занятие
Аквааэробика	взрослые					17.00-17.45	16.15-17.00		17.00-17.45		250 руб./занятие
					18.30-19.15	17.45-18.30				250 руб./занятие	
						19.15-20.00				250 руб./занятие	
			20.00-20.45	20.00-20.45							
Художественная Гимнастика	7 лет и старше	ул. Косинская, д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"			18.30-20.00			10.00-12.00		200 руб./ 1 час	
	7 лет и старше						12.00-13.00				
Оздоровительная Гимнастика	10-15лет			17.30-19.00		16.30-18.00					
Пилатас	18 и старше			20.00-21.00	20.00-21.00					400 руб./час для взрослых	
ОФП/Баскетбол	6-11 лет				14.00-15.00		14.00-15.00	15.00-16.30			200 руб./ 1 час
	6-11 лет				18.00-19.30		18.00-19.30	16.30-18.00			
Большой Теннис/ ОФП	18 и старше							18.00-19.30	13.00-14.00		400 руб./час
	4-8 лет							08.30-10.00			200 руб./ 1 час
			8-11 лет						11.00-12.00		
Оздоровительное плавание ББ	7-17 лет			15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15			250 руб./занятие
	7-17 лет			16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00			
	7-17 лет			17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45			
	7-17 лет			19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00	19.15-20.00		
Аквааэробика	взрослые			20.45-21.30	20.00-20.45		20.00-20.45			400 руб. /занятие	

Оздоровительное плавание Малый бассейн Родитель + ребенок	2-5 лет и взрослые	09.30-10.15				09.30-10.15	09.30-10.15	300 руб. /занятие
			19.15-20.00		19.15-20.00	17.45-18.30		300 руб. /занятие
						18.30-19.15		300 руб. /занятие
Оздоровительное плавание Малый Бассейн	Дети (5-11 лет)	15.30-16.15		15.30-16.15		15.30-16.15	15.30-16.15	250 руб./занятие
		16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00	
			17.00-17.45		17.00-17.45	17.00-17.45		
			17.45-18.30		17.45-18.30			
			18.30-19.15		18.30-19.15			
Оздоровительное плавание (семейное плавание) ББ	7- 17 лет и взрослые		09.45-10.30	09.45-10.30	09.45-10.30		09.45-13.30	Семейный абонемент взрослый+ребёнок= 300 руб./занятие
						19.15-20.00	14.45-20.45	
			20.00-20.45		20.00-20.45	20.00-20.45		
		20.45-21.30	20.45-21.30	20.45-21.30	20.45-21.30	20.45-21.30		
		21.30-22.15	21.30-22.15	21.30-22.15	21.30-22.15	21.30-22.15		

