

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на ноябрь 2017 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий							Стоимость
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	
ОФП/Вольная борьба	6-9 лет	ул. Б.Косинская, д.5-а, ФОК "Атлант-Косино"		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	
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/Акробатика	6-10 лет				18.00-19.00		18.00-19.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/игровые виды спорта	7-12 лет			17.00-18.00		18.00-19.00	17.00-18.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/бадминтон	7-13 лет		18.00-20.00		19.00-20.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
Атлетическая гимнастика/ Тренажёрный зал	14-80 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"		19.00-22.30	19.00-22.30	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		15.00-16.00		14.00-15.00					
ОФП/Синхронное плавание	7-10 лет		18.00-19.00		16.00-17.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет),
Аквааэробика	взрослые		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	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"		08.00-08.45		08.00-08.45			11.00-11.45	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		18.30-19.15		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.
			14.00-15.30				14.00-15.30			2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.
Аквааэробика	взрослые		11.00-11.45		11.00-11.45				18.30-19.15	400 руб./45 мин.
			20.00-20.45		20.00-20.45					
Плавание с тренером	7-13 лет	ул. Фряжевская, д.13А, ФОК "Олимпия"	16.15-17.00	15.30-16.15	16.15-17.00	15.30-16.15				250 руб./45 мин.
			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			
			19.15-20.00		19.15-20.00			19.15-20.00		
Свободное плавание	7 лет и старше		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	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			14.00-17.00		14.00-17.00					
		14.00-22.15	18.30-22.15	15.30-22.15	18.30-22.15	14.00-22.15	14.00-20.45	14.00-20.45		
ОФП с элементами восточных единоборств (ТХЭКВОНДО)	4-13 лет	ул. Фряжевская, д.13А, ФОК "Олимпия"		12.00-13.00		12.00-13.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)
									14.00-15.00	
									15.00-16.00	
					18.00-19.00			18.00-19.00		
				19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00		19.00-20.00		
					20.00-22.00			20.00-22.00		
Пилатес	взрослые		20.00-21.00		20.00-21.00		10.00-11.00		400 руб./1час	

Оздоровительное плавание	7-17 лет	ул. Лухмановская, д. 19А, ФОК "Альбатрос"	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	17.45-18.30		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			250 руб./занятие	
	7-17 лет			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	250 руб./занятие	
	7-17 лет			17.00-17.45		16.15-17.00		17.00-17.45		250 руб./занятие	
	7-17 лет			18.30-19.15		17.45-18.30				250 руб./занятие	
	7-17 лет					19.15-20.00				250 руб./занятие	
	Аквааэробика		взрослые		20.00-20.45	20.00-20.45				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	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	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	17.00-17.45		
	7-17 лет				17.45-18.30		17.45-18.30		17.45-18.30		
	7-17 лет			18.30-19.15		18.30-19.15		18.30-19.15			
Аквааэробика	взрослые		20.00-20.45		20.45-21.30		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				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)	ул. Косинская, д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"	15.30-16.15	15.30-16.15	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				
				17.00-17.45		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			18.30-19.15			