

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на декабрь 2018 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий							Стоимость	
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.		
ОФП/Акробатика	6-10 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"		17.00-18.00	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	17.00-18.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
ОФП/бадминтон	7-13 лет			18.00-20.00		18.00-20.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
Атлетическая гимнастика/ Тренажёрный зал	14-80 лет			19.00-22.30	19.00-22.30	19.00-22.30	20.00-22.30	17.00-21.00		200 руб./ 1 час для детедо 18 лет и льготная категория; 400 руб./час - занятие для взрослых	
Флорбол	8-17 лет							12.00-14.00	15.00-17.00		
	Взрослые		20.00-21.30			20.00-21.30					
ОФП/Синхронное плавание	7-10 лет		18.00-19.00		17.00-18.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет),		
Аквааэробика	взрослые	ул. Фрязевская, д.13А, ФОК "Олимпия"		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			15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15			Дети - 250 руб./45 мин., Взрослые-400 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		
	взрослые		07.15-08.00		07.15-08.00					400 руб/45 мин.	
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		
Пилатес	взрослые		20.00-21.00		20.00-21.00		10.00-11.00		400 руб./1час		
Вольная борьба	от 9 -11 лет		14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет),		
Футбол	5-7 лет	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"		16.00-17.00		16.00-17.00				400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети и льготные категории.	
Худ. Гимнастика	5-7 лет			16.00-17.00		16.00-17.00					
Бокс	8-13 лет			16.00-17.00					16.00-17.00		
Бокс	14-18 лет					16.00-17.00			17.00-18.00		
Бокс	10-15 лет			17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00			
Бокс	10-15 лет			17.00-20.00		17.00-20.00					
Бокс	взрослые			20:00-22:00		20:00-22:00		20:00-22:00			
Бокс	взрослые			20:00-22:00		20:00-22:00					
Танцевальный спорт	5-7 лет							14.00-15.00	12.00-13.00		
	взрослые							15.00-16.00	13.00-14.00		
Детский фитнес	5-7 лет			17.30-19.30		17.30-19.30		17.30-19.30			

Бассейн Родитель + ребенок МБ	2-5 лет и взрослые	ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б	09.00-09.45						1взр.+1реб.- 300р./ 45 мин.		
			09.45-10.30				09.45-10.30	09.45-10.30			
				17.00-17.45		17.00-17.45		17.00-17.45			
Оздоровительное плавание МБ	Дети (5-11 лет)		ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б	17.45-19.15		17.45-19.15		17.45-19.15		17.00-19.15	
				15.30-16.15	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 /45 мин
				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	
17.00-17.45				17.00-17.45		17.00-17.45					
Аквааэробика	14 и старше			ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б	20.00-20.45		20.45-21.30		20.00-20.45		200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - для взрослых
ОФП/Вольная борьба	6-9 лет				ФОК "Атлант-Косино", ул. Б. Косинская, 5-а		17.00-18.00		17.00-18.00		
	10-15 лет					18.00-19.30		18.00-19.30		18.00-19.30	
ОФП (Айкидо)	16+					19.30-21.00		19.30-21.00			200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых
ОФП (Айкидо)	6-9 лет					15.30-17.00		15.30-17.00		15.30-16.30	
ОФП (Айкидо)	12-16 лет		16.30-17.30				16.30-18.00		16.30-18.00		
ОФП (Дзюджитсу)	11-13 лет								11.00-13.00		
Аэробика (Танцевальная Гимнастика)	18 и ст.	ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а								12.00-13.00	200 руб./1 час- (льготники)
										13.00-14.00	400 руб./час - занятие для взрослых
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, льготники), 400 руб./час - занятие для взрослых
				20.00-21.00		19.00-20.00					
Аэробика (Силовая тренировка)	16 и ст.			19.00-20.00		20.00-21.00					
Детский фитнес / Федорович	3-5 лет			18.00-19.00		18.00-19.00				200 руб/час -разовое занятие (до 18 лет)	
Спортивные танцы/ Конобевцев	7-12 лет			16.00-17.00				15.00-16.00			
	7-12 лет			17.00-18.00				16.00-17.00			
Аэробика (Шейпинг) / Сафронеева	16 лет и ст.			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	
Мини-футбол/ Шмыков	02-04г.р.					16.30-18.00		16.30-18.00			18.00-19.30
	18 и ст.					21.30-23.00					
ОФП (Айкидо)/ Труфанова	6-9 лет			19.00-20.00		19.00-20.00				200 руб- занятие(до 18 лет)	
Теннис / Спектор	6-9 лет			13.00-14.00			13.00-14.00		17.00-18.00	14.00-15.00	200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых
	10-15 лет						14.00-15.00		18.00-19.00	15.00-16.00	
	16 и ст.						19.30-21.30		19.00-21.00	16.00-18.00	
Тхеквандо/ Черкасов	8-12 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	
	12-18 лет		18.00-20.30		18.00-20.30		18.00-20.30				
	6-12 лет 1 год		16.00-17.00				16.00-17.00				
ОФП / Черкасов	3-6 лет				16.00-17.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)		
Флорбол / Зюзько	4-6 лет				12.00-13.00		12.00-13.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
	5-9 лет				13.30-15.00			14.00-17.00	15.00-16.30	200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
Аквааэробика	взрослые		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					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	9.30-12.30	9.30-12.30	250 руб./45 мин. для 1 взрослого; 1взр.+1реб.-300р. 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.	
					14.45-15.30						
					15.30-17.00						
			16.15-17.00	16.15-22.15	17.45-18.30	16.15-22.15	16.15-17.00	14.00-21.30	14.00-20.45		
			17.45-22.15		19.15-22.15		17.45-22.15				