

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

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий							Стоимость		
			Адрес	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.		вс.	
ОФП/Вольная борьба	6-9 лет	ул. Б.Косинская, д.5-а, ФОК "Атлант-Косино" 1, 2, 7 января - выходной		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 Атлетическая гимнастика	взрослые		21.00-22.00			21.00-22.00		21.00-22.00			200 руб./час - льготная категория; 400 руб./ час- для взрослых; 2000 руб./ месяц	
				21.00-22.00		21.00-22.00			21.00-22.00			
Аэробика (Стретчинг)	взрослые				20.00-21.00			21.00-22.00				
Йога для начинающих	взрослые		20.00-21.00					20.00-21.00			200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
ОФП/Акробатика	6-10 лет		ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей" 1, 2, 7 января - выходной		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	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		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	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка" 1, 2, 7 января - выходной	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. 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.		
		14.45-15.30										
		16.15-17.00		15.30-17.00		16.15-17.00						
		17.45-22.15	16.15-22.15	17.45-22.15	16.15-22.15	17.45-22.15	14.00-21.30	14.00-20.45				
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. Фрязевская, д.13А, ФОК "Олимпия" 1, 7 января - выходной	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			
				12.00-13.00			12.00-13.00					

ОФП с элементами восточных единоборств (ТХЭКВОНДО)	4-13 лет	ул. Фрязевская, д.13А, ФОК "Олимпия" 1, 7 января - выходной						14.00-15.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
								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	
Футбол	5-7 лет	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос" 1, 2, 7 января - выходной		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				
Детский фитнес	5-7 лет		17.30-19.30		17.30-19.30		17.30-19.30			
Аэробика (Гимнастика)	взрослые							13.00-14.00		200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - для взрослых
Аэробика (Пилатес)	16 лет и ст.	20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00				
Аэробика (Силовая)			20.00-21.00		18.00-19.00					
Фитнес-Аэробика	7-13 лет		19.00-20.00		19.00-20.00			200 руб./час		
Аэробика (Шейпинг)	16 лет и ст.	17.00-18.00				16.00-17.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых		
Аэробика (Фитбол)			21.00-22.00		21.00-22.00		21.00-22.00			
Аэробика (Танцевальная)	взрослые						12.00-13.00			
Мини-Футбол	02-04г.р.			16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00	200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - для взрослых	
	18 и ст.					21.30-23.00				
ОФП (Айкидо)	6-9 лет		19.00-20.00		19.00-20.00				200 руб./ 1 час - (до 18 лет),	
ОФП /подготовка к сдаче норм ГТО	6 лет и ст.					17.00-18.30			200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - для взрослых	
ОФП/Теннис	6-9 лет		13.00-14.00			13.00-14.00		18.00-19.00	200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	10-15 лет					14.00-15.00		18.30-19.30		
	от 16 лет и взрослые					19.30-21.30		19.30-21.30		
ОФП/Тхеквандо	7-15 лет		17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет)	
	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				17.00-18.30	15.00-16.30	200 руб./ 1 час
ОФП/Бокс	взрослые		18.30-22.00		18.30-22.00		18.30-22.00			400 руб./час
	7 - 13 лет		15.00-16.30				15.00-16.30			200 руб./ 1 час
Каратэ	взрослые					18.30-20.00				400 руб./час
Атлетическая гимнастика	взрослые			18.00-22.00		18.00-22.00		18.00-20.00		400 руб./час
		пос.Акулово, д.27 ФОК "Акулово" 1, 2, 3, 4, 7, 8 января - выходной								

Настольный теннис	дети			17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00		200 руб./ 1 час	
	взрослые					18.00-20.00		18.30-20.30		400 руб./час	
ОФП/Таэквон-До	7-14 лет	ул. Лухмановская, д. 19А, ФОК "Альбатрос" 1, 2, 7 января - выходной					18.00-20.00			200 руб./ 1 час	
Каратэ	7-14 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.00	200 руб./занятие	
	18 и старше		20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00	20.00-21.00	400 руб./занятие		
Оздоровительное плавание	7-17 лет	ул. Лухмановская, д. 19А, ФОК "Альбатрос" 1, 2, 7 января - выходной	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	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	
	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	
Аквааэробика	взрослые		20.00-20.45		20.00-20.45				400 руб./занятие		
						20.00-20.45		20.00-20.45			
Оздоровительная Гимнастика	10-15лет	ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б, 7 января - выходной	17.30-19.00			16.30-18.00				200 руб./ 1 час	
Пилатас	18 и старше		20.00-21.00		20.00-21.00					400 руб./час	
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			
	8-11 лет								11.00-12.00	200 руб./ 1 час	
Оздоровительное плавание ББ	7-17 лет								12.00-13.00		
	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	250 руб./занятие
	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	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			
7-17 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				
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)	ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б, 7 января - выходной	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		11.00-11.45		
				17.00-17.45		17.00-17.45	17.00-17.45		17.00-17.45		
				17.45-18.30		17.45-18.30					
			18.30-19.15		18.30-19.15			18.30-19.15			