

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на ноябрь 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		16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	200 руб./1 час- (до 18 лет)		
	10-15 лет						18.00-19.30		18.00-19.30		18.00-19.30			
ОФП (Айкидо)	16+	ФОК "Атлант-Косино", ул. Б. Косинская, 5-а					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					15.00-16.00		15.00-16.00		15.00-16.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет),		
ОФП (Айкидо)	12-16 лет					16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00				
ОФП (Джиуджитсу)	11-13 лет								12.00-14.00					
Аэробика (Танцевальная Гимнастика)	18 и ст.		ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а							12.00-13.00		200 руб./1 час- (льготники) 400 руб./час - занятие для взрослых		
										13.00-14.00				
Аэробика (Пилатес)	16 лет и ст.					ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а	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.			ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а			19.00-20.00		20.00-21.00			200 руб./час -разовое занятие (до 18 лет)		
Детский фитнес / Федорович	3-5 лет						18.00-19.00		18.00-19.00					
Спортивные танцы/ Конобевцев	7-12 лет	ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а			16.00-17.00					15.00-16.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых		
	7-12 лет				17.00-18.00					16.00-17.00				
Аэробика (Шейпинг) / Сафронеева	16 лет и ст.				ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а		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.		ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а							21.30-23.00			200 руб- занятие(до 18 лет)	
ОФП (Айкидо)/ Труфанова	6-9 лет						19.00-20.00		19.00-20.00					
Теннис / Спектор	6-9 лет					ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а	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			ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а			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	ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а						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		ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а		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				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			

