

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на сентябрь 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 (до 18 лет), льготная категория; 400 руб./час - занятие для взрослых	
Флорбол	Взрослые			20.00-21.30			20.00-21.30			400 руб./ 1 час	
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.	
Плавание с тренером	7-13 лет			20.00-20.45		20.00-20.45					250 руб./45 мин.
			15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15				
			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			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		
			14.00-17.00			14.00-17.00					
ОФП с элементами восточных единоборств (ТХЭКВОНДО)	4-13 лет			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	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
					12.00-13.00		12.00-13.00			14.00-15.00	
										15.00-16.00	
				18.00-19.00							
				19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00					
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"		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				

ОФП/Бокс	взрослые	пос.Акулово, д.27 ФОК "Акулово"	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	
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
Аквааэробика/Дудин	14+	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А	20.00-20.45		20.00-20.45					400/45 мин	
Аквааэробика/ Стукалова	14+						20.00-20.45		20.00-20.45	400/45 мин	
Оздоровительное плавание/Дудин	7-10 лет		16.15-17.00		16.15-17.00			17.00-17.45	12.30-13.15	250/45 мин	
	11-17 лет		17.45-18.30		17.45-18.30					250/45 мин	
	7-17 лет		19.15-20.00		19.15-20.00					250/45 мин	
	7-17 лет								17.45-18.30	250/45 мин	
Оздоровительное плавание/Салманов	7-10 лет		16.15-17.00		17.00-17.45	16.15-17.00	17.45-18.30			250/45 мин	
	11-17 лет		17.45-18.30		18.30-19.15	17.45-18.30				250/45 мин	
	7-17 лет		19.15-20.00			19.15-20.00				250/45 мин	
Оздоровительное плавание/ Стукалова	7-10 лет		17.00-17.45	17.00-17.45		16.15-17.00	17.00-17.45		17.00-17.45	250/45 мин	
	11-17 лет		18.30-19.15	18.30-19.15		17.45-18.30	18.30-19.15		18.30-19.15	250/45 мин	
	11-17 лет					17.45-18.30				250/45 мин	
Каратэ/ Левкин	7-14 лет	19.00-20.00		19.00-20.00			19.00-20.00	19.00-20.00	200/час		
	18 и старше	20.00-21.00		20.00-21.00			20.00-21.00	20.00-21.00	400/час		
Оздоровительная Гимнастика	10-15лет	ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б	17.30-19.00		16.30-18.00					200/час	
Пилатас	18 и старше		20.00-21.00		20.00-21.00					400/час	
Баскетбол	6-11 лет				14.00-15.00		14.00-15.00	15.00-16.30		200/час	
Баскетбол	6-11 лет				18.00-19.30		18.00-19.30	16.30-18.00			
Большой Теннис	18 и старше							18.00-19.30	13.00-14.00		
	4-8 лет							08.30-10.00		200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники)	
	8-11 лет								11.00-12.00	400 руб./час - для взрослых	
Тхэквандо	7-11 лет		18.00-19.00				18.00-20.00			200/час	
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			250/45 мин
	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			
	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	18.30-19.15	18.30-19.15	18.30-19.15			
Бассейн Родитель + ребенок МБ	2-5 лет и взрослые				09.00-09.45						300 руб. / 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				
		17.45-19.15		17.45-19.15		17.45-19.15		17.00-19.15			

Оздоровительное плавание МБ	Дети (5-11 лет)	ССОК "Новое поколение Вешняки" Косинская, д. 12 Б ул.	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	250/45 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		16.15-17.00
			17.00-17.45		17.00-17.45		17.00-17.45				
Аквааэробика	14 и старше		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+			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.		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				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		16.00-17.00				15.00-16.00			200 руб/час -разовое занятие (до 18 лет)	
	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	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	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	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			