

РАСПИСАНИЕ  
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта  
на март 2019 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	14 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
			14.00-22.15	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			17.30-18.30		17.30-18.30					

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					Взрослые-400 руб/45 мин, Дети - 250 руб./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 руб /45 мин	
	11-17 лет		17.45-18.30		17.45-18.30					250 руб /45 мин	
	7-17 лет		19.15-20.00		19.15-20.00					250 руб /45 мин	
	7-17 лет							17.45-18.30		250 руб /45 мин	
Оздоровительное плавание/Салманов	7-10 лет			16.15-17.00		17.00-17.45	16.15-17.00			250 руб /45 мин	
	11-17 лет			17.45-18.30		18.30-19.15	17.45-18.30			250 руб /45 мин	
	7-17 лет			19.15-20.00			19.15-20.00			250 руб /45 мин	
Оздоровительное плавание/ Стукалова	7-10 лет			17.00-17.45		16.15-17.00	17.00-17.45			250 руб /45 мин	
	11-17 лет		18.30-19.15	18.30-19.15		17.45-18.30	18.30-19.15			250 руб /45 мин	
	11-17 лет					19.15-20.00				250 руб /45 мин	
Оздоровительное плавание/ Кушниренко	7-10 лет			17.00-17.45		17.00-17.45		17.45-18.30	17.00-17.45	250 руб /45 мин	
	11-17 лет			18.30-19.15		18.30-19.15			18.30-19.15	250 руб /45 мин	
Свободное плавание	14 лет и старше			07.15-13.50	07.15-13.50	07.15-13.50	07.15-13.50	07.15-13.50	9.30-13.50	9.30-13.50	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
				14.00-14.45	14.00-14.45	14.00-15.30	14.00-14.45		14.00-14.45		
			16.15-22.15	15.30-22.15	15.30-22.15	15.30-22.15	14.00-22.15	15.30-20.45	14.00-20.45		
Каратэ/ Левкин	7-14 лет		19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.00	200 руб /час		
	18 и старше		20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00	20.00-21.00	400 руб /час		
Оздоровительная Гимнастика	10-15лет	ССОК "Новое поколение Вешняки" Косинская, д. 12 Б ул.	17.30-19.00			16.30-18.00				200 руб /час	
Пилатас	18 и старше		20.00-21.00		20.00-21.00					400 руб /час	
Баскетбол	6-11 лет				14.00-15.00		14.00-15.00	15.00-16.30		200 руб /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	200 руб./1 час- (до 18 лет, льготники) 400 руб./час - для взрослых	
	4-8 лет							08.30-10.00			
	8-11 лет								11.00-12.00		
Начальное обучение плаванию 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 /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		
	7-17 лет			19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00			

	от 7 лет и взрослые	ССОК "Новое поколение Вешняки" ул. Косинская, д. 12 Б		19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00		дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 руб/45 мин.
Бассейн Родитель + ребенок МБ	2-5 лет и взрослые		09.45-10.30		09.00-09.45		09.45-10.30	09.45-10.30		1взр.+1реб.- 300р./ 45 мин.
				17.00-17.45		17.00-17.45		17.00-17.45		
Оздоровительное плавание МБ	Дети (5-11 лет)		17.45-19.15		17.45-19.15		17.45-19.15		17.00-19.15	250 руб /45 мин
			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	
			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			
Свободное плавание ББ	от 14 лет и взрослые		07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	08.45-13.15	08.45-13.15	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30			
			16.15-22.15	16.15-22.15	17.30-22.15	16.15-22.15	17.30-22.15	14.00-21.30	14.00-21.30	
Аквааэробика	14 и старше		20.00-20.45		20.45-21.30		20.00-20.45		200 руб./1 час- (до 18 лет) 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			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 лет и старше			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		200 руб./ 1 час - ( до 18 лет),	
ОФП (Айкидо)	12-16 лет			16.30-17.30		16.30-18.00		16.30-18.00		
ОФП (Джиуджитсу)	11-13 лет							11.00-13.00		
Аэробика (Танцевальная Гимнастика)	18 и ст.							13.00-14.00		200 руб./1 час- (льготники) 400 руб./час - занятие для взрослых
							14.00-15.00			
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/ Конобеццев	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. 18 и ст.	ФОК "Атлант-Гольяново" ул. Уральская 19а			16.30-18.00		16.30-18.00	16.30-18.00		
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				15.00-16.00		15.00-16.00	18.00-19.00	200 руб./ 1 час - ( до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	10-15 лет						14.00-15.00	19.00-21.00		
	взрослые						19.30-21.30	21.00-22.00		
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	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"		13.00-14.00				14.00-15.30		200 руб./ 1 час ( до 18 лет)	
	5-9 лет			14.00-15.00				15.30-17.00	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	10.15-11.00		400 руб./45 мин.	
Начальное обучение плаванию	7-14 лет		15.30-17.45	08.00-08.45	15.30-17.45	08.00-08.45	15.30-17.45	15.30-17.45			250 руб./45 мин.
	7-14 лет		17.45-19.15	15.30-17.45	17.45-19.15	15.30-19.15	17.45-19.15	17.45-19.15			250 руб./45 мин.
	7-14 лет		19.15-20.00	17.45-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00			250 руб./45 мин.
	от 7 лет и взрослые			19.15-20.00		19.15-20.00					дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 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	от 14 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						
			16.15-17.00	15.30-16.15	16.15-17.00						
		17.45-22.15	17.45-22.15	17.45-18.30	17.45-22.15	17.45-22.15	14.00-21.30	14.00-20.45			