

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на сентябрь 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				16.00-17.00		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 детей до 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),		
Обучение плаванию с тренером	6-13 лет	ул. Фрязевская, д.13А, ФОК "Олимпия"	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15			250 руб./45 мин., 8 занятий /2000руб	
			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 (семейное)	от 7 лет и старше		07,15-8.00		07,15-8.00					400 руб/45 мин.	
			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	
ОФП/Пилатес	взрослые		14.00-22.15	14.00-17.00	15.30-22.15	18.30-22.15	14.00-22.15	14.00-20.45	14.00-20.45		
				20.00-21.00		20.00-21.00		10.00-11.00		взрослые 400 руб./1час	
ОФП с элементами Вольной борьбы	9-11 лет		14.00-15.00	14.00-15.00		14.00-15.00			200 руб/час		
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							
Обучение плаванию с тренером / 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		

Обучение плаванию с тренером / Кушниренко	7-10 лет	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А	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
Обучение плаванию с тренером / 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
Обучение плаванию с тренером / Стукалова	7-10 лет		17.00-17.45		16.15-17.00	17.00-17.45			14.00-14.45	250 руб /45 мин
	11-17 лет		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
Свободное плавание (семейное)	7 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	
ОФП с элементами 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	
Акваэробика	взрослые	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	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. 8 занятий /3200, 4занятия /=1600 руб
Начальное обучение плаванию	7-14 лет		15.30-17.45		15.30-17.45		15.30-17.45	15.30-17.45		250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	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, 8 занятий /2000
	от 7 лет и взрослые			19.15-20.00		19.15-20.00				дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 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, 8 занятий /2000
Оздоровительное плавание с элементами синхронного плавания	7-10 лет		19.15-20.00		18.30-20.00		17.45-20.00			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.
					15.30-16.15					
				16.15-17.00	17.45-18.30	16.15-17.00		14.00-21.30	14.00-20.45	
			17.45-22.15	17.45-22.15	19.15-22.15	17.45-22.15	17.45-22.15			
ОФП /Пилатас	18 и старше	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"	21.00-22.00		21.00-22.00				400 руб / час	
ОФП с эл. Баскетбола	6-11 лет				14.00-15.00		14.00-15.00		200 руб /час	
ОФП с эл. Баскетбола	6-11 лет				15.00-16.00		15.00-16.00	15.00-16.30	200 руб /час	
ОФП с эл. Баскетбола	6-11 лет				18.00-19.30		18.00-19.30	16.30-18.00	200 руб /час	
ОФП с элементами Большого Тенниса	18 и старше							18.00-19.30	13.00-14.00	400 руб / час
	4-8 лет							08.30-10.00		200 руб /час
	8-11 лет								11.00-12.00	200 руб /час
								12.00-13.00	200 руб /час	

Обучение плаванию с тренером ББ	7-17 лет	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"	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, 8 занятий /2000
	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	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	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	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	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	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	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	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	от 7 лет и взрослые			19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00	дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 руб/45 мин.
	7-17 лет		19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00		250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
Аквааэробика	14 и старше		20.00-20.45		20.00-20.45		20.00-20.45		дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 руб/45 мин.
Оздоровительное плавание Родитель + ребенок МБ	2-5 лет и взрослые							09.45-10.30	взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
	2-5 лет и взрослые								
Обучение плаванию с тренером МБ	Дети (5-11 лет)		15.30-16.15		15.30-16.15		15.30-16.15	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
			16.15-17.00		16.15-17.00		16.15-17.00	250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
Свободное плавание (семейное) ББ	от 7 лет и взрослые		07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	07.00-13.15	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
Аэробика (Пилатес) /Сафронеева	16 лет и ст.	ФОК "Атлант-Гольяново", ул. Уральская, д. 19а	20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00	200 руб./ 1 час (для льготных категорий граждан, до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
Аэробика (Силовая тренировка) / Федорович	16 лет и ст.			20.00-21.00		20.00-21.00			
Аэробика (Степ) / Федорович	16 и ст.			21.00-22.00		21.00-22.00			
Аэробика (Пилатес) / Федорович	16 и ст.			19.00-20.00		19.00-20.00			
Аэробика (Стрейчинг) / Федорович	3-5 лет			18.00-19.00		18.00-19.00			
ОФП/ Спортивные танцы/ Конобевцев	7-12 лет					15.00-16.00			200 руб-разовое занятие(до 18 лет)
Аэробика (Шейпинг) / Сафронеева	16 лет и ст.			21.00-22.00		21.00-22.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
ОФП с элементами Мини-футбола/ Шмыков	17-14 лет				16.30-18.00		16.30-18.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	взрослые				21.30-23.00				
ОФП с эл. Айкидо/ Труфанова	6-9 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		200 руб- занятие(до 18 лет)	
ОФП с элементами Тенниса / Спектор	6-9 лет			14.00-15.00		14.00-15.00	18.00-19.00	200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	10-15 лет			15.00-16.30		15.00-16.30	19.00-21.00		
	взрослые		19.30-21.30		19.30-21.30		21.00-22.00		21.00-22.00

ОФП с элементами Таеквандо/ Черкасов	8-12 лет	ул. Большая Косинская, д.5А, ФОК "Атлант Косино"	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
	6-12 лет		16.00-17.00				16.00-17.00			
ОФП /Детский фитнес / Черкасов	3-6 лет				16.00-17.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП с элементами Флорбола / Зюзько	4-5 лет							13.00-14.00	13.00-14.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	5-7 лет							14.00-15.00	14.00-15.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	6-9 лет							15.00-16.30	15.00-16.30	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	9-11 лет			18.00-19.30				16.30-18.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет)
ОФП/Вольная борьба	6-9 лет			17.00-18.00		17.00-18.00				200 руб./1 час- (до 18 лет)
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			200 руб./ 1 час - (до 18 лет),
ОФП (Айкидо)	12-16 лет		16.30-17.30		16.30-18.00					
ОФП (Джиуджитсу)	11-16 лет						11.00-13.00			