

Расписание дистанционных занятий в рамках выполнения государственного задания ГБУ "ЦФКиС ВАО г. Москвы" Москомспорта

Спортивный объект ФОК "Атлант Косино"

Вид спорта	Дистанционная площадка занятий	Формат дистанционных занятий	ФИО инструктора	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ОФП	Инстаграм, @sveta_solnce108	Видео, прямая трансляция	Курилова Светлана Александровна						12.30-13.30	12.30-13.30
ОФП	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 9166582892	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Букина Галина Петровна		12.00-13.00		12.00-13.00			

Спортивный объект ОФОК "Касатка-Одиссей"

Вид спорта	Дистанционная площадка занятий	Формат дистанционных занятий	ФИО инструктора	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Плавание	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 985 067 20 55	Видео, текстовые рекомендации	Умников Алексей Андреевич						11.00-12.00	11.00-12.00
									12.00-13.00	12.00-13.00
									13.00-14.00	13.00-14.00
ОФП	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 977 723 69 53	Видео, текстовые рекомендации	Тришкина Оксана Васильевна						11.00-12.00	11.00-12.00
									12.00-13.00	12.00-13.00
									13.00-14.00	13.00-14.00
Аквааэробика	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 916 248 81 70	Видео, текстовые рекомендации	Ткаченко Ирина Александровна						11.00-12.00	11.00-12.00
									12.00-13.00	12.00-13.00
									13.00-14.00	13.00-14.00
ОФП с элементами плавания	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 926 596 41 70	Видео, текстовые рекомендации	Пономарев Григорий Владимирович						11.00-12.00	11.00-12.00
									12.00-13.00	12.00-13.00
									13.00-14.00	13.00-14.00
				11.00-12.00					11.00-12.00	

ОФП взрослые	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 925 868 12 48	Видео, текстовые рекомендации	Варновицкий Денис Николаевич	12.00-13.00					12.00-13.00	
Атлетическая гимнастика				13.00-14.00					13.00-14.00	
				14.00-15.00					14.00-15.00	
				15.00-16.00					15.00-16.00	
				16.00-17.00						
ОФП с элементами спортивных игр	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 965 230 61 19	Видео, текстовые рекомендации	Кошкин Андрей Петрович	10.00-11.00	10.00-11.00		10.00-11.00	14.00-15.00		
ОФП с элементами силовых видов спорта				11.00-12.00	11.00-12.00		11.00-12.00	15.00-16.00		
					12.00-13.00					

Спортивный объект ССОК "Новое поколение Вешняки"

Вид спорта	Дистанционная площадка занятий	Формат дистанционных занятий	ФИО инструктора	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ФИТНЕС	Instsgram прямой эфир (https://www.instagram.com/prokhorova.nat/) номер телефона 8 (926) 462-96-25	Прямой эфир	Прохорова Наталия Николаевна	19.30-20.30		13.00-14.00				
								19.30-20.30		
ФИТНЕС	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (962)935-73-34	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Коваленко Александр Владимирович		14.00-15.00				14.00-15.00	
				14.00-15.00			14.00-15.00			
ОФП с элементами танца	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (929)592-94-82	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Мамиченко Мария Сергеевна	17.00-17.45		17.00-17.45				
				17.45-18.30		17.45-18.30				
ОФП "Дыхание Востока"	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (903)543-78-90	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Акиньшин Виктор Трофимович			14.00-15.00		14.00-15.00		
					13.00-14.00		13.00-14.00			
Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (926)462-96-25	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Иванько Анатолий Михайлович					18.00-19.00		

ОФП с элементами плавания	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (903)271-11-27	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Нестерова Алла Михайловна			12.00-13.00		12.00-13.00		
ОФП с элементами плавания	Группа WhatsApp, заявка на присоединение через инструктора +7 (926)377-83-34	Текстовые документы с рекомендациями и упражнениями, видео	Курникова Татьяна Станиславовна		15.00-16.00		15.00-16.00			
Утренняя зарядка	Instsgram прямой эфир (https://www.instagram.com/prokhorova.nat/) номер телефона 8 (926) 462-96-25	Прямой эфир	Прохорова Наталия Николаевна	7.00-8.00						
					7.00-8.00					
Фитнес с гантелями	Instsgram прямой эфир (https://www.instagram.com/prokhorova.nat/) номер телефона 8 (926) 462-96-25	Прямой эфир	Прохорова Наталия Николаевна				13.00-14.00			
Утренняя зарядка	Instsgram прямой эфир (https://www.instagram.com/prokhorova.nat/) номер телефона 8 (926) 462-96-25	Прямой эфир	Прохорова Наталия Николаевна				7.00-7.45			
						7.00-7.45		7.00-7.45		