

**Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания на декабрь 2018 г.**

№ ПП	Вид спорта, инструктор	Категория занимающихся	Место проведения занятий	Время проведения занятий						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
ССОК «Новое поколение «Вешняки»										
1.	Атлетическая гимнастика Коваленко А.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00- 10.30		09.00- 10.30			
2.					10.30- 12.00		10.30- 12.00			
3.					12.00- 13.30		12.00- 13.30			
4.					15.30- 17.00		15.30- 17.00			
5.	Атлетическая гимнастика Бармин М.В.	От 14 лет и взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	09.00- 10.30		09.00- 10.30				
6.				10.30- 12.00		10.30- 12.00				
7.				12.00- 13.30		12.00- 13.30				
8.		Взрослые УСЗН		15.30- 17.00		15.30- 17.00				
9.	ОФП с элементами дыхательной гимнастики Акиньшин В.Т.	Взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.30- 10.00		08.30- 10.00			
10.					10.00- 11.30		10.00- 11.30			
11.					11.30- 13.00		11.30- 13.00			
12.						09.00- 10.30		09.00- 10.30		
13.						10.30- 12.00		10.30- 12.00		
14.						13.00- 14.00		13.00- 14.00		
15.	Волейбол Акиньшин В.Т.	Взрослые с ОБЗ ПНИ №26		12.00- 13.00		12.00- 13.00				
16.	Волейбол Вакарчук	Взрослые					19.30- 21.00			

17.	ОФП с элементами пилатеса Шконда В.Б.	Взрослые		08.30- 10.00		08.30- 10.00					
18.					08.30- 10.00		08.30- 10.00				
19.					11.30- 13.00		11.30- 13.00				
20.						11.30- 13.00		11.30- 13.00			
21.					10.00- 11.30		10.00- 11.30				
22.						10.00- 11.30		10.00- 11.30			
23.					13.00- 14.00		13.00- 14.00				
24.					14.00- 15.00		14.00- 15.00				
25.					15.30- 17.00			15.00- 16.30			
26.				Оздоровительное плавание Пронина С.В.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00- 08.45		08.00- 08.45		
27.	08.45- 09.30		08.45- 09.30								
28.	09.30- 10.15		09.30- 10.15								
29.	10.15- 11.00		10.15- 11.00								
30.	11.00- 11.45		11.00- 11.45								
31.	11.45- 12.30		11.45- 12.30								
32.	12.30- 13.15		12.30- 13.15								
33.								08.00- 09.30			
34.								09.30- 11.00			
35.								11.00- 12.30			
36.		7-17 лет (ББ)		14.45- 15.30		14.45- 15.30		14.45- 15.30			
37.		Взрослые «Посейдон»		07.15- 08.00		07.15- 08.00		07.15- 08.00			

38.	Оздоровительное плавание Нестерова А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126	08.00-08.45		08.00-08.45					
39.				08.45-09.30				08.00-08.45			
40.						10.15-11.00					
41.						11.00-11.45		11.00-11.45			
42.						11.45-12.30		11.45-12.30			
43.						12.30-13.15		12.30-13.15			
44.									08.45-09.30		
45.									11.00-12.30		
46.				7-16 лет (МБ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30
47.				от 14 лет и Взрослые ФССП					20.45-21.30		
48.				Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			14.00-14.45				14.00-14.45
49.				Оздоровительное плавание Леонова И.О.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		08.00-08.45		08.00-08.45	
50.		08.45-09.30					08.45-09.30				
51.		10.15-11.00					10.15-11.00				
52.		11.00-11.45					11.00-11.45				
53.		12.30-13.15					12.30-13.15				
54.		20.45-21.30					20.45-21.30				
55.									08.45-09.30		
56.									11.00-11.45		
57.									11.45-13.15		
58.	7-17 лет (МБ)						14.45-15.30		14.45-15.30		

59.		Взрослые с ОВЗ ПНИ№26			11.45-12.30		11.45-12.30				
60.	Оздоровительное плавание Курникова Т.С.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б		08.00-08.45		08.00-08.45				
61.					08.45-09.30		08.45-09.30				
62.					09.30-10.15		09.30-10.15				
63.					10.15-11.00		10.15-11.00				
64.					11.00-11.45		11.00-11.45				
65.					12.30-13.15		12.30-13.15				
66.										08.45-10.15	
67.										10.15-11.45	
68.										11.45-13.15	
69.							11.45-12.30		11.45-12.30		
70.				7-17 лет (ББ)			14.45-15.30		14.45-15.30		14.45-15.30
71.				Взрослые льгот.кат.			20.00-20.45		20.00-20.45		
72.				Взрослые «Посейдон»			07.15-08.00		07.15-08.00		
73.	Оздоровительное плавание Глухова В.В.	(ББ) от 7 лет с ОВЗ и Взрослые «Мама+ребенок»	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.12б						14.00-15.30		
74.		Взрослые с ОВЗ							11.45-12.30		
75.		7-17 лет с ОВЗ Интернат №31 МБ								13.15-14.00	
76.		Взрослые с ОВЗ								15.30-17.00	
77.		Лица с ОВЗ, «Мама+ребенок» с 3-х лет, МБ								09.00-10.30	

78.		От 7 лет и взрослые								11.00-11.45
79.	ОФП Глухова В.В.	взрослые	ССОК ЦФКиС «Новое поколение – Вешняки» ул. Косинская, д.126		09.00-10.30		09.00-10.30			
80.					11.00-12.30		11.00-12.30			
81.		взрослые			13.00-14.00		13.00-14.00			
82.					14.00-15.00		14.00-15.00			
ФОК «Акулово»										
83.	Настольный теннис Кромин А.Н.	10-12 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		14.00-15.00		14.00-15.00		12.00-13.30	
84.		12-14 лет			15.00-16.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
85.		14-17 лет			16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	
86.	Атлетическая гимнастика Сирин А.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27		10.30-12.00		10.00-11.00			
87.					12.00-13.30					
88.					11.00-12.00					
89.		14 лет и старше			16.30-18.00					
90.								16.30-18.00		
91.	ОФП с элементами бокса Бамбуров В.А.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	11.30-12.30				10.00-11.00		
92.					11.00-12.00		11.00-12.30			
93.					12.30-14.00					
94.					12.00-13.30					
95.		14-17 лет		16.30-18.00		16.30-18.00		16.30-18.00		
96.	Каратэ / ОФП	10-13 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово»,			16.30-18.00				11.30-13.00
97.		14-15 лет			15.00-16.30		15.00-16.30			

98.	Гришанов В.И.	16-17 лет	поселок Акулово, д.27		16.30-18.00		16.30-18.00			13.00-14.30	
99.		7-9 лет				15.00-16.30				10.30-11.00	
100.		Взрослые			09.00-10.00						
101.						10.00-11.00					
102.							14.00-15.00				
103.	ОФП/Мини-футбол Червяков С.Ю.	5-8 лет	Спортивный Зал СОШ № 448		17.00-18.00	17.00-18.00			13.00-14.30		
104.		9-11 лет	поселок Акулово, д.43а			18.00-19.00			14.30-16.00		
105.		11-14 лет	спортплощадка СОШ № 448 поселок Акулово, д.43а		18.00-19.30		17.00-18.30				
106.		12-15 лет		17.00-18.30		19.00-20.00		17.00-18.30			
107.		14-16 лет			19.30-21.00			18.30-20.00	16.00-17.30		
108.		16-18 лет		18.30-20.00			18.30-20.00		17.30-19.00		
109.		Взрослые		20.00-21.00			20.00-21.30	20.00-21.00			
110.	ОФП Шкиотов А.Ю.	13-15 лет	ФОК ЦФКиС «Акулово», поселок Акулово, д.27	15.00-16.00				15.00-16.30	13.30-15.00		
111.		15-17 лет		13.30-15.00				13.30-15.00			
112.				16.00-17.00				16.30-18.00	15.00-16.30		
113.	ОФП/Оздоровительная гимнастика	6-12 лет			16.00-17.00				15.00-16.30	13.30-15.00	
114.	Шкиотова Н.И.	13-15 лет			17.00-18.00				16.30-18.00	15.00-16.30	
ФОК «Атлант-Гольяново»											
115.	ОФП/Мини-футбол Бубнов А.В.	5-7 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			13.00-14.00		13.00-14.00			
116.		8-9 лет				14.00-15.00		14.00-15.00			
117.		10-13 лет		14.00-15.00						12.30-14.00	

118.	ОФП Бубнов А.В.	5-7 лет		15.00-16.00					14.00-15.00		
119.	Баскетбол Бондарчук С.М.	Лица с ОВЗ От 14 лет и взрослые		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00			
120.	Спортивный туризм Кашепов М.В.	От 10 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	19.00-20.30			19.00-20.30				
121.		взрослые			19.30-21.00			19.30-21.00			
122.	ОФП (Детский фитнес) Конобевцев А.В.	4-6 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00-13.00		12.00-13.00			
123.	ОФП/Спортивные	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00			
124.	(бальные) танцы	4-5 лет				11.00-12.00		11.00-12.00			
125.	Конобевцев А.В.	4-6 лет				13.00-14.00		13.00-14.00			
126.	Атлетическая гимнастика	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		11.00-12.30		11.00-12.30				
127.	Москаленко В.П.				09.30-11.00		09.30-11.00				
128.	ОФП (оздоровительная гимнастика) Москаленко В.П.	От 16 лет и взрослые			12.30-14.00		12.30-14.00				
129.	Скалолазание Поливко В.Н.	9 лет и старше	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	15.30-17.00			15.30-17.00				
130.					15.30-17.00		15.30-17.00				
131.					17.00-18.30		17.00-18.30				
132.					17.00-18.30		17.00-18.30				
133.				Ориентирование на местности		18.30-20.00		18.30-20.00			
134.				Поливко В.Н.		18.30-20.00		18.30-20.00			
135.	ОФП (оздоровительная гимнастика)	От 16 лет и взрослые		12.30-14.00		12.30-14.00					

	Рязанцев Е.Г.											
136.	Атлетическая гимнастика	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	9.30-11.00		9.30-11.00						
137.	Рязанцев Е.Г.			11.00-12.30		11.00-12.30						
138.	ОФП (Мама+малыш) Содатенкова М.В.	3 года и взрослые		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	11.00-12.00				11.00-12.00			
139.	ОФП (Веселые старты) Содатенкова М.В.	4-6 лет			10.00-11.00				12.00-13.00			
140.	ОФП / Группа здоровья	взрослые			12.00-13.00				09.00-10.00			
141.	Содатенкова М.В.				09.00-10.00				10.00-11.00			
142.	ОФП (Цигун) Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	09.00-10.00		09.00-10.00					
143.					10.00-11.00		10.00-11.00					
144.					11.00-12.00			12.00-13.00				
145.						13.00-14.00				10.00-11.00		
146.						14.00-15.00				11.00-12.00		
147.	ОФП Черноок Е.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ		ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00-10.00		09.00-10.00				
148.						10.00-11.00		10.00-11.00				
149.						11.00-12.00		11.00-12.00				
150.						12.00-13.00				09.00-10.00		
151.	Аэробика (Питатес) Никишина С.В.	От 16 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а	13.00-14.00		13.00-14.00						
152.	Аэробика (Шейпинг) Никишина С.В.			14.00-15.00		14.00-15.00						
153.	Скандинавская ходьба Никишина С.В.	взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»	08.30-10.00			08.30-10.00					

154.	Атлетическая гимнастика Юрков А.Г.	лица с ОВЗ от 14 лет	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а			12.00- 13.30		12.30- 14.00			
155.	Пауэрлифтинг Юрков А.Г.	лица с ОВЗ 14 лет и старше			17.00- 18.30				10.00- 11.30		
156.	Армрестлинг Юрков А.Г.	От 14 лет и взрослые					15.30- 17.00			11.30- 13.00	
157.	Скандинавская ходьба Юрков А.Г.	Взрослые	Лесопарк «Лосиный остров»		13.30- 15.00					14.30- 16.00	
158.	Бадминтон Юрков А.Г.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант – Гольяново» ул. Уральская, 19а		09.00- 10.30		09.00- 10.30				
159.						09.00- 10.30		09.00- 10.30			
160.						10.30- 12.00		10.30- 12.00			
161.				Настольный теннис			12.00- 13.30		12.00- 13.30		
162.	Юрков А.Г.					10.30- 12.00		11.00- 12.30			

ФОК «Касатка»

163.	Оздоровительное плавание Умников А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а	08.00- 08.45		08.00- 08.45					
164.					08.45- 09.30		8.45- 09.30				
165.					09.30- 10.15				09.30- 10.15		
166.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ				9.30- 10.15		10.15- 11.00			
167.		Взрослые ТЦСО				10.15- 11.00					
168.						10.15- 11.00					
169.		Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ						11.00- 11.45		11.00- 11.45	
170.						11.00- 11.45				08.45- 09.30	
171.						11.45- 12.30		11.45- 12.30			
172.				7-14 лет				14.00-		14.45-	

193.	Оздоровительное плавание Пономарев Г.В.	Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15- 08.00				09.30- 10.15	
194.							07.15- 08.00		10.15- 11.00	
195.						14.00- 14.45		14.00- 14.45		
196.						08.45- 09.30				11.00- 11.45
197.								08.45- 09.30		
198.								11.00- 11.45		
199.							11.00- 11.45			
200.							11.45- 12.30		11.45- 12.30	
201.							10.15- 11.00		10.15- 11.00	
202.							09.30- 10.15		09.30- 10.15	
203.				7-14 лет			14.45- 15.30		14.45- 15.30	
204.				Взрослые (льгот.кат.)			20.00- 20.45		20.00- 20.45	
205.				Оздоровительное плавание Ткаченко И.А.	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Касатка» ул. Молостовых, 10а		07.15- 08.00		07.15- 08.00
206.	Взрослые с ОВЗ «Аппарель»		09.30- 11.45				09.30- 11.45			
207.	7-14 лет		14.00- 14.45					14.00- 14.45		
208.	Взрослые (льгот.кат.)		20.45- 21.30					11.45- 12.30		
209.	Взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ		08.00- 08.45				08.00- 08.45			
210.			08.45- 09.30				08.45- 09.30			
211.			11.45- 12.30				11.45- 12.30			
212.	7-14 лет						14.00- 14.45		09.30- 10.15	
213.					14.45- 15.30			14.45- 15.30		

214.		7-14 лет КДН			15.30-16.15		15.30-16.15				
ФОК «Атлант-Косино»											
215.	Атлетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.	От 14 лет и Взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.00		09.00-10.00					
216.	ОФП/ Циклический тренинг Алимбеков Р.Ш.			10.00-11.00		10.00-11.00					
217.	ОФП/Эстетическая гимнастика Алимбеков Р.Ш.			11.00-12.00		11.00-12.00					
218.	Атлетическая гимнастика			12.00-13.00		12.00-13.00					
219.	Алимбеков Р.Ш.			13.00-14.00		13.00-14.00					
220.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.	От 14 лет и взрослые, пенсионеры, в т.ч. лица с ОВЗ			09.00-10.00		09.00-10.00				
221.	ОФП/ Циклический тренинг Нечаев И.Л.				10.00-11.00		10.00-11.00				
222.	ОФП/ Эстетическая гимнастика Нечаев И.Л.				11.00-12.00		11.00-12.00				
223.	Атлетическая гимнастика Нечаев И.Л.				12.00-13.30		12.00-13.30				
224.	ОФП «Группа здоровья»	Взрослые, Лица с ОВЗ,		ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	09.00-10.30		09.00-10.30				
225.	Букина Г.П.	Пенсионеры			09.00-10.30		09.00-10.30				
226.	ОФП «Оздоровительная гимнастика» Букина Г.П.	Взрослые			10.30-11.30		10.30-11.30				
227.	ОФП «Дыхательная Гимнастика» Букина Г.П.	взрослые			10.30-12.00		10.30-12.00				

228.	ОФП «Группа здоровья» Букина Г.П.	Взрослые		11.30-13.00		11.30-13.00					
229.	Аэробика (Пилатес) Букина Г.П.	От 14 лет и взрослые			12.00-13.00		12.00-13.00				
230.	Скандинавская ходьба Букина Г.П.	Взрослые		18.00-19.30		18.00-19.30					
231.	Настольный теннис Букин Г.П.	Пенсионеры, Взрослые с ОВЗ		09.00-10.30		09.00-10.30					
232.					09.00-10.30		09.00-10.30				
233.					10.30-12.00		10.30-12.00				
234.						10.30-12.00		10.30-12.00			
235.					12.00-13.30		12.00-13.30				
236.						12.00-13.30		12.00-13.30			
237.	ОФП / Футбол Коротаев И.В.	4-5 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а		12.00-13.00		12.00-13.00		09.00-10.00		
238.		5-6 лет с ОВЗ			13.00-14.30		13.00-14.30		10.00-11.00		
239.		7-9 лет с ОВЗ			14.30-16.00		14.30-16.00				
240.	ОФП для лиц с ОВЗ Труфанова С.А.	10-11 лет с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Атлант–Косино» ул. Б. Косинская, 5а	14.30-15.30		14.30-15.30					
241.		12-13 лет с ОВЗ			14.30-15.30		14.30-15.30				
242.		14-16 лет с ОВЗ			13.30-14.30			13.30-14.30			
243.		11-12 лет с ОВЗ						14.30-15.30	14.30-15.30		
244.		13-14 лет с ОВЗ				13.30-14.30		13.30-14.30		09.00-10.00	
245.		8-9 лет с ОВЗ					13.30-14.30			13.00-14.00	
246.		3-5 лет с ОВЗ					12.00-13.00			10.00-11.00	
247.		5-6 лет с ОВЗ				12.00-13.00			12.00-13.00		

248.		7-8 лет с ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00				
249.	ОФП с элементами Айкидо Труфанова С.А.	6-7 лет		15.30-16.30		15.30-16.30					
ФОК «Альбатрос»											
250.	Оздоровительное плавание Салманов А.В.	7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				14.45-15.30				
251.								15.30-16.15			
252.					15.30-16.15		15.30-16.15				
253.							08.00-08.45	07.15-08.00			
254.						08.00-08.45		08.00-08.45			
255.						09.30-10.15		09.30-10.15			
256.						10.15-11.00		10.15-11.00			
257.								11.00-11.45	11.00-11.45		
258.				от 7 лет и взрослые		11.45-12.30		11.45-12.30			
259.								14.00-14.45	14.00-14.45		
260.								12.30-13.15		12.30-13.15	
261.						14.45-15.30				14.45-15.30	
262.									20.45-21.30	20.00-20.45	
263.								08.45-09.30		15.30-16.15	
264.								09.30-10.15		09.30-10.15	
265.		СОШ №2036 от 7 лет			11.00-11.45						
266.	Оздоровительное	7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский	ФОК ЦФКиС	15.30-16.15		15.30-16.15					

288.		От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30- 16.15		15.30- 16.15				09.30- 10.15	
289.		От 7 лет «Косинский морской клуб»							09.30- 10.15		
290.		Взрослые ГБУЗ №66							11.45- 12.30		
291.		Взрослые Управа							10.15- 11.00		
292.		Взрослые РСВ Афганистана							14.45- 15.30		
293.	Оздоровительное плавание Стукалова А.А.	от 7 лет и Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а		08.45- 09.30		08.00- 08.45				
294.					20.45- 21.30		20.45- 21.30				
295.					10.15- 11.00		10.15- 11.00				
296.					12.30- 13.15		12.30- 13.15				
297.							11.00- 11.45			11.00- 11.45	
298.								10.15- 11.00		09.30- 10.15	
299.							11.45- 12.30		11.45- 12.30		
300.							14.00- 14.45				
301.									08.45- 09.30		
302.									12.30- 13.15		12.30- 13.15
303.							11.00- 11.45		11.00- 11.45		
304.									14.45- 15.30		
305.					От 7 лет и взрослые РОО Косинский МК		15.30- 16.15		15.30- 16.15	15.30- 16.15	08.45- 09.30
306.					От 16 лет ветераны Афганистана		07.15- 08.00				14.00- 14.45
307.					Взрослые ГБУЗ №66				07.15- 08.00		
308.		Взрослые Управа		20.00- 20.45		20.00- 20.45					

309.		7 – 18 лет ЦСПСиД Косино-Ухтомский			14.45- 15.30		14.45- 15.30				
310.	ОФП с элементами танцев Соколова О.В.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Альбатрос» ул. Лухмановская, 19а				10.00- 11.30		09.00- 10.30		
311.		9-11 лет					15.00- 16.00		10.30- 12.00		
312.		12-16 лет					16.00- 17.00		12.00- 13.30		
313.	ОФП (с элементами гимнастики) Бирук И.М.	Взрослые				11.30- 13.00		11.00- 13.00			
314.		3-7 лет				13.00- 14.30			13.00- 14.30		
315.								13.00- 14.30	11.30- 13.00		
ФОК «Гелиос»											
316.	ОФП с элементами бокса Запруднов Е.С.	7-12 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		15.30- 16.30				10.00- 11.30		
317.							15.30- 16.30		11.30- 13.00		
318.	ОФП с элементами футбола Агрелкин И.А.	5 – 8 лет				12.00- 13.00		12.00- 13.00			
319.							13.00- 14.00		09.00- 10.30		
320.							13.00- 14.00		10.30- 12.00		
321.							14.00- 15.00		14.00- 15.00		
322.							15.00- 16.00		15.00- 16.00		
323.				ОФП с элементами Художественной гимнастики Сарычева М.А.	3-6 лет			12.00- 13.00		12.00- 13.00	
324.	7-12 лет					13.00- 14.00		13.00- 14.00			
325.	5-10 лет					14.00- 15.00		14.00- 15.00			
326.	ОФП / Хореография Сарычева М.А.	3-12 лет				15.00- 16.00		15.00- 16.00		10.00- 11.00	
327.	ОФП / Танцевальный спорт	Взрослые, 50+		ФОК ЦФКиС «Гелиос»		09.00- 10.00		09.00- 10.00			
328.		Взрослые			10.00-	10.00-					

	Носачева Н.Н.		ул. Лухмановская, 10а		11.00		11.00				
329.		Взрослые			11.00-12.00		11.00-12.00				
330.		Взрослые, 50+						09.00-10.00			10.00-11.00
331.		Взрослые						10.00-11.00			11.00-12.00
332.	ОФП Винокуров В.А.	Взрослые			9.00-10.30					9.00-10.30	
333.							9.00-10.30			10.30-12.00	
334.	ОФП с элементами бокса Винокуров В.А.	5 лет	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а		10.30-12.00		10.30-12.00				
335.		6-7 лет			12.00-13.30				12.00-13.30		
336.								12.00-13.30		14.30-16.00	
337.		Взрослые			14.30-16.00		14.30-16.00				
338.	ОФП с элементами бокса Юсипов М.В	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	09.00-10.30				09.00-10.30			
339.						09.00-10.30			12.30-14.00		
340.					10.30-12.00		10.30-12.00		10.30-12.00		
341.					12.00-13.30				17.00-18.30		
342.					13.30-15.00				12.00-13.30		
343.						13.30-15.00		13.30-15.00			
344.				6 - 9 лет		16.00-17.00		16.00-17.00			
345.				6 – 16 лет					16.00-17.00	14.00-15.30	
346.				От 10 лет и взрослые				12.00-13.30		15.30-17.00	
347.	ОФП «Семейный фитнес» Юдакова О.Б.	3 года и взрослые	ФОК ЦФКиС «Гелиос» ул. Лухмановская, 10а	08.30-09.30				08.30-09.30			
348.						08.30-09.30			17.30-18.30		
349.									16.30-	15.00-	

								17.30		16.00			
350.				09.30-10.30				09.30-10.30					
351.						09.30-10.30				09.00-10.00			
352.				10.30-11.30				10.30-11.30					
353.						10.30-11.30				10.00-11.00			
354.				16.30-17.30		16.30-17.30							
355.	ОФП Юдакова О.Б.	3 - 6 лет		11.30-12.30				11.30-12.30					
356.				12.30-13.30				12.30-13.30					
357.						11.30-12.30					11.00-12.00		
358.						12.30-13.30					12.00-13.00		
359.						14.00-15.00				14.00-15.00			
360.		7-18 лет ЦПСид				14.00-15.00					14.00-15.00		
361.						15.00-16.00				15.00-16.00			
362.								15.00-16.00			16.00-17.30		
ФОК «Олимпия»													
363.				Оздоровительное плавание Аникина И.Н.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а	08.00-08.45		08.00-08.45				
364.	08.45-09.30		08.45-09.30										
365.	09.30-10.15		09.30-10.15										
366.	10.15-11.00		10.15-11.00										
367.	11.00-11.45		11.00-11.45										
368.	11.45-12.30		11.45-12.30										
369.	14.00-		14.00-										

				14.45		14.45							
370.		7 – 14 лет		14.45-15.30		14.45-15.30							
371.				16.15-17.00		16.15-17.00							
372.	Оздоровительное плавание Макарова Л.А.		7-14 лет	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		14.45-15.30		14.45-15.30				
373.						16.15-17.00		16.15-17.00					
374.						08.00-08.45		08.00-08.45					
375.						08.45-09.30		08.45-09.30					
376.						09.30-10.15		09.30-10.15					
377.						10.15-11.00		10.15-11.00					
378.						11.00-11.45		11.00-11.45					
379.						11.45-12.30		11.45-12.30					
380.						14.00-14.45		14.00-14.45					
381.		Оздоровительное плавание Воронин А.А.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ			Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия» ул. Фрязевская, 13а		08.00-08.45		08.00-08.45		
382.									08.45-09.30		08.45-09.30		
383.				09.30-10.15				09.30-10.15					
384.				10.15-11.00				10.15-11.00					
385.				11.00-11.45				11.00-11.45					
386.				11.45-12.30				11.45-12.30					
387.				14.00-14.45				14.00-14.45					
388.	Оздоровительное плавание Дубровин А.М.	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	Взрослые, в т.ч. лица с ОВЗ	ФОК ЦФКиС «Олимпия»		08.00-08.45		08.00-08.45					
389.						08.45-09.30		08.45-09.30					

390.			ул. Фрязевская, 13а		09.30-10.15		09.30-10.15			
391.					10.15-11.00		10.15-11.00			
392.					11.00-11.45		11.00-11.45			
393.					11.45-12.30		11.45-12.30			
394.					14.00-14.45		14.00-14.45			
395.					9.00-10.00		9.00-10.00			
396.					10.00-11.00		10.00-11.00			
397.					11.00-12.00		11.00-12.00			
398.					12.00-13.00		12.00-13.00			
399.					9.00-10.00		9.00-10.00			
400.	ОФП		ФОК ЦФКиС «Олимпия»		10.00-11.00		10.00-11.00			
401.	Миронская С.С.	Взрослые	ул. Фрязевская, 13а		11.00-12.00		11.00-12.00			
402.					12.00-13.00		12.00-13.00			
403.								9.00-10.00		
404.								10.00-11.00		
405.								11.00-12.00		
406.								12.00-13.00		
ФОК «Одиссей»										
407.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)		ФОК ЦФКиС «Одиссей»		10.00-11.00		10.00-11.00			
408.		Взрослые			08.00-09.00		08.00-09.00			
409.	Варновицкий Д.Н.		ул. Молостовых, 10д		09.00-10.00			09.00-10.00		

410.						09.00-10.00		08.00-09.00			
411.						08.00-09.00			10.00-11.00		
412.						10.00-11.00		10.00-11.00			
413.									11.00-13.00		
414.	ОФП Варновицкий Д.Н.	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д		11.00-12.00			12.00-13.00			
415.					12.00-13.00		12.00-13.00				
416.						11.00-12.00		11.00-12.00			
417.						12.00-13.00		13.00-14.00			
418.								11.00-12.00		09.00-10.00	
419.	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Кошкин А.П.	от 14 лет и взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей» ул. Молостовых, 10д	8.30-10.00				09.00-10.00			
420.					13.00-14.00		13.00-14.00				
421.						10.00-11.00		11.00-12.00			
422.						11.00-12.00		12.00-13.00			
423.							14.00-15.00		14.00-15.00		
424.							16.00-17.00	16.00-17.00			
425.							16.00-17.00			16.00-17.00	
426.	ОФП с элементами единоборств Кошкин А.П.	Взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»		11.00-13.00						
427.							11.00-13.00				
428.									11.00-13.00		
429.	Мини-футбол	взрослые	ФОК ЦФКиС «Одиссей»		15.00-16.00			15.00-16.00			
430.	Кошкин А.П.	От 14 лет и взрослые				15.00-16.00	16.00-17.00				

431.	Волейбол Белов А.С.	Взрослые с нарушениями слуха	ул. Молостовых, 10д		20.00-21.30				10.00-12.00	
432.	Волейбол	От 16 лет и Взрослые							18.00-19.30	19.00-20.00
433.	Вакарчук К.А.								19.30-21.00	20.00-21.00
434.	Волейбол Варновицкий Д.Н.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12			13.00-14.00		13.00-14.00			
435.	Волейбол Кошкин А.П.	Взрослые			12.00-14.00					
436.	Баскетбол Акимов	Взрослые			21.30-22.30		21.30-22.30			
437.	Флорбол Макунин Р.Д.	8-12 лет			16.00-17.00		16.00-17.00			
438.		13-17 лет			17.00-18.00		16.00-17.00			
439.	Настольный теннис Петров А.В.	Взрослые с ОВЗ ПНИ № 12					13.00-14.00			
440.	Большой теннис Акимов Ю.М.	Взрослые			11.00-12.00		14.00-15.00			

**Секции ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
на территории Восточного административного округа города Москвы**

№ п/п	Вид спорта, инструктор	Возрастная и социальная категория занимающихся	Место проведения занятий	расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1	Легкая атлетика, кросс по пересеченной местности	От 14 лет	ПКиО «Измайловский» Стадион «Авангард», шоссе Энтузиастов, д.33		17.30-19.00		17.30-19.00			14.00-15.00
2		Взрослые			19.00-20.00		19.00-20.00			15.00-16.00
3	Иванько А.М.	Взрослые				17.30-19.00		18.00-19.00	15.00-16.30	
4	Футбол	8-9 лет (ДЦП)	Академия «Спартак» по футболу Олений вал, д. 3 стр. 1		17.00-18.30			17.00-18.30		
5	Морозов В.И.	10-15 лет (ДЦП)			18.30-20.00			18.30-20.00		

6	ОФП, бег Титов И.А.	От 10 лет и старше	Лыжный клуб «Измайлово» Измайловский проспект, д.77, к.2		16.15- 17.30		16.15- 17.30		10.00- 11.30	
7					17.30- 19.00		17.30- 19.00			9.00- 11.00
8							19.00- 20.30		8.30- 10.00	12.00- 13.00
9					19.00- 20.30					11.00- 12.00
10					20.30- 22.00		20.30- 22.00		11.30- 13.00	

В расписании возможны изменения. По всем возникающим вопросам обращайтесь по телефону: (495) 306-36-45; (495) 306-44-24 ([доб.134](#))