

Расписание
работы бесплатных спортивных секций и оздоровительных групп ФОК/ССОК
ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы» Москомспорта
в рамках выполнения государственного задания с 16 ноября 2020 г.

№ п/п	ФИО инструктора	Наименование секции	Возрастная категория занимающихся	Место проведения занятий	Расписание занятий						
					Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1	Дудин Олег Владимирович	Оздоровительное плавание	взрослые в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Лухмановская, д. 19 А, ФОК "Альбатрос"	10.15-11.00		10.15-11.00				
2					07.15-08.00		07.15-08.00				
3					11.00-11.45		11.00-11.45				
4					09.30-10.15		09.30-10.15				
5					08.00-08.45		08.00-08.45				
6					11.45-12.30		11.45-12.30				
7					12.30-13.15		12.30-13.15				
8					08.45-09.30		08.45-09.30				
9										09.30-10.15	08.45-09.30
10	Салманов Алексей Владимирович	Оздоровительное плавание	взрослые в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Лухмановская, д. 19 А, ФОК "Альбатрос"		08.45-09.30			08.45-09.30		
11						08.00-08.45			08.00-08.45		
12						09.30-10.15			09.30-10.15		
13						10.15-11.00			10.15-11.00		
14						11.45-12.30			11.45-12.30		
15						12.30-13.15		12.30-13.15			
16						11.00-11.45			12.30-13.15		
17			ветераны Афганистана					07.15-8.00		07.15-8.00	
18					08.45-09.30		08.45-09.30				
19					20.45-21.30		20.45-21.30				
20					10.15-11.00		10.15-11.00				

21	Стукалова Анастасия Алексеевна	Оздоровительное плавание	взрослые, в том числе лица с ОВЗ	ул. Лухмановская, д. 19 А, ФОК "Альбатрос"		12.30-13.15		12.30-13.15						
22										11.00-11.45			11.00-11.45	
23									11.45-12.30		11.45-12.30			
24									14.00-14.45			14.00-14.45		
25									09.30-10.15			09.30-10.15		
26												12.30-13.15		12.30-13.15
27									11.00-11.45			11.00-11.45		
28									20.00-20.45		20.00-20.45			
29						Взрослые							10.15-11.00	
30	Курникова Татьяна Станиславовна	Оздоровительное плавание	Взрослые в том числе лица с ОВЗ	ул. Лухмановская, д. 19 А, ФОК "Альбатрос"		07.15-08.00								
31									08.00-08.45					
32									08.45-09.30					
33									09.30-10.15					
34									11.45-12.30					
35									14.00-15.00					
36											08.00-08.45			
37											08.45-09.30			
38											10.15-11.00			
39											14.45-15.30			
40											08.00-08.45			
41											08.45-09.30			
42											09.30-10.15			
43											14.00-15.00			
44												07.15-08.00		
45												08.00-08.45		

46									08.45-09.30			
47									10.15-11.00			
48									14.45-15.30			
49	Винокуров Виктор Алексеевич	ОФП гр№1	Взрослые	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"		9.00-10.00					9.00-10.00	
50		ОФП гр.№2	Взрослые					9.00-10.00				10.00-11.00
51		ОФП гр№3	Взрослые				10.00-11.00		10.00-11.00			
52		ОФП гр№4	Взрослые				11.00-12.00		11.00-12.00			
53		ОФП гр№7	Взрослые				14.00-15.00					14.00-15.00
54		ОФП гр№8	Взрослые						14.00-15.00			15.00-16.00
55		ОФП гр№9	Взрослые				15.00-16.00		15.00-16.00			
56	Сарычева Мария Андреевна	ОФП гр№1	Взрослые	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"	11.00-12.00			11.00-12.00				
57		ОФП гр№2	Взрослые								15.00-16.00	
58		ОФП - семейный фитнес гр № 1	Взрослые			9.00-10.00				9.00-10.00		
59		ОФП - семейный фитнес гр № 2	Взрослые					9.00-10.00		10.00-11.00		
60	ОФП - семейный фитнес гр № 3	Взрослые			10.00-11.00		10.00-11.00					
61	Носачева Нонна Николаевна	ОФП/танцы гр№1	50+	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"		9.00-10.00		9.00-10.00				
62		ОФП/танцы гр№2	Взрослые				10.00-11.00		10.00-11.00			
63		ОФП/танцы гр№3	Взрослые				11.00-12.00		11.00-12.00			
64		ОФП/танцы гр№4	Взрослые				12.00-13.00			9.00-10.00		
65		ОФП/танцы гр№5	Взрослые						12.00-13.00	10.00-11.00		
66		ОФП гр№1	Взрослые		9:00-10:00				9:00-10:00			
67		ОФП гр №2	Взрослые				9:00-10:00			10.00-11.00		

68	Юсипов Марат Вильевич	ОФП гр№3	Взрослые	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"	10:00-11:00		10:00-11:00		10:00-11:00			
69		ОФП гр №4	Взрослые		11:00-12:00				11:00-12:00			
70		ОФП гр№5	Взрослые					11:00-12:00			11:00-12:00	
71		ОФП гр№6	Взрослые								12:00-13:00	
72		ОФП гр№7	Взрослые							12:00-13:00		
73		ОФП гр№12	Взрослые					12:00-13:00				14.00-15.00
74	Алимбеков Равиль Шамильевич	ОФП ("Эстетическая гимнастика")	Взрослые, в т. ч. Инвалиды	ул. Большая Косинская, д. 5 А, ФОК "Атлант- Косино"	11.00-12.00		11.00-12.00					
75		ОФП ("Атлетическая гимнастика")			13:00-14:00		13:00-14:00					
76					17.10-18.10				17.10-18.10			
77	Букина Галина Петровна	ОФП с элементами гимнастики	Взрослые, в т. ч. Инвалиды	ул. Большая Косинская, д. 5 А, ФОК "Атлант- Косино"	11.00-12.00		11.00-12.00					
78		ОФП "Группа Здоровья"1 гр.			12.00-13.00		12.00-13.00					
79		Скандинавская ходьба	взрослые		18.00-19.00		18.00-19.00					
80	Букин Григорий Васильевич	ОФП с эл. Настольный теннис 2гр.	Взрослые, в т.ч. Инвалиды	ул. Большая Косинская, д. 5 А, ФОК "Атлант- Косино"		11.00-12.00		11.00-12.00				
81		ОФП с эл. Дартса 4гр.				12.00-13.00		12.00-13.00				
82	Труфанова Светлана Анатольевна	ОФП (лица с ОВЗ)	Взрослые, в т. ч. Инвалиды	ул. Большая Косинская, д. 5 А, ФОК "Атлант- Косино"	14.00-15.00		14.30-15.30					
83		ОФП (лица с ОВЗ)				14.30-15.30		14.30-15.30				
84		ОФП (лица с ОВЗ)				13.00-14.00			13.00-14.00			
85		ОФП (лица с ОВЗ)							14.00-15.00	13.00-14.00		
86		ОФП (лица с ОВЗ)					13.30-14.30		13.30-14.30			
87		ОФП (лица с ОВЗ)				12.00-13.00				12.00-13.00		

88	Дубровин Александр Мистиславович	Оздоровительное плавание	18 лет и старше в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Фрязевская, д. 13а, ФОК "Олимпия"		9.30-10.15		9.30-10.15			
89						10.15-11.00		10.15-11.00			
90						11.00-11.45		11.00-11.45			
91						11.45-12.30		11.45-12.30			
92						12.30-13.15		12.30-13.15			
93	Аникина Ирина Николаевна	Оздоровительное плавание	18 лет и старше в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Фрязевская, д. 13а, ФОК "Олимпия"	9.30-10.15		9.30-10.15				
94					10.15-11.00		10.15-11.00				
95					11.00-11.45		11.00-11.45				
96					11.45-12.30		11.45-12.30				
97					12.30-13.15		12.30-13.15				
98	Федотов Павел Вячеславович	Оздоровительное плавание	18 лет и старше в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Фрязевская, д. 13а, ФОК "Олимпия"			9.30-10.15		9.30-10.15		
99							10.15-11.00		10.15-11.00		
100							11.00-11.45		11.00-11.45		
101							11.45-12.30		11.45-12.30		
102							12.30-13.15		12.30-13.15		
103										20.00-20.45	
104	Нестерова Алла Михайловна	Оздоровительное плавание	18 лет и старше в т.ч. Лица с ОВЗ ББ	ул. Фрязевская, д. 13а, ФОК "Олимпия"	09.30-10.15						
105					10.15-11.00						
106					11.00-11.45						
107					11.45-12.30						
108					12.30-13.15						
109										9.30-10.15	

110									10.15-11.00				
111									11.00-11.45				
112									11.45-12.30				
113			"Посейдон" взрослые с ОВЗ						12.30-13.15				
114	Кашепов Михаил Владимирович	ОФП / Спортивный туризм	взрослые	ул. Уральская, д. 19а, ФОК "Атлант- Гольяново"	20.00-21.00			20.00-21.00					
115			Взрослые			20.00-21.00			20.00-21.00				
116	Поливко Виктор Николаевич	ОФП / Ориентирование на местности (лесопарк Лосиный остров)	взрослые		17.00-18.00			17.00-18.00					
117					18.00-19.00			18.00-19.00					
118						17.00-18.00			17.00-18.00				
119						18.00-19.00			18.00-19.00				
120						19.00-20.00			19.00-20.00				
121						19.00-20.00			19.00-20.00				
122	Москаленко Владимир Петрович	Атлетическая гимнастика гр.1	взрослые				11.00-12.00		11.00-12.00				
123		Оздоровительная гимнастика	взрослые				12.00-13.00		12.00-13.00				
124		Атлетическая гимнастика гр.2	взрослые			13.00-14.00		13.00-14.00					
125	Никишина Светлана Вячеславовна	Аэробика (Пилатес)	взрослые	ул. Уральская, д. 19а, ФОК "Атлант- Гольяново"	13.00-14.00					14.00-15.00			
126		Аэробика (Шейпинг)	взрослые			16.00-17.00			14.00-15.00				
127		Аэробика (Табата)	взрослые		14.00-15.00						15.00-16.30		
128		Скандинавская ходьба (лесопарк Лосиный остров)	взрослые		8.30-10.00				8.30-10.00				

129	Рязанцев Евгений Генадьевич	Атлетическая гимнастика гр.1	Взрослые	ул. Уральская, д. 19а, ФОК "Атлант-Гольяново"	11.00-12.00		11.00-12.00				
130		Оздоровительная гимнастика	Взрослые		12.00-13.00		12.00-13.00				
131		Атлетическая гимнастика гр.2	Взрослые		13.00-14.00		13.00-14.00				
132	Солдатенкова Мария Валентиновна	Скандинавская ходьба (лесопарк Лосиный остров)	взрослые	ул. Уральская, д. 19а, ФОК "Атлант-Гольяново"			16.00-17.30		15.00-16.30		
133		ОФП (гр.Здоровья) гр.1	Взрослые в т.ч. с ОВЗ		10.00-11.00				9.00-10.00		
134		ОФП (гр.Здоровья) гр.2	Взрослые		9.00-10.00				10.00-11.00		
135	Юрков Андрей Геннадьевич	Атлетическая гимнастика	взрослые с ОВЗ	ул. Уральская, д. 19а, ФОК "Атлант-Гольяново"			11.00-12.30		11.00-12.30		
136		Скандинавская ходьба (лесопарк)	Взрослые			14.30-16.00				14.30-16.00	
137		ОФП / Армрестлинг	взрослые, в т.ч. с ОВЗ					14.00-15.30		11.30-13.00	
138	Глухова Виталия Викторовна	Аэробика	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ	ул. Косинская, д.12б, ССОК "Новое поколение - Вешняки"		09.00-10.00		09.00-10.00			
139		Аэробика	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ			11.00-12.00		11.00-12.00			
140		Аэробика	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ			13.00-14.00		13.00-14.00			
141		Аэробика	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ			14.00-15.00		14.00-15.00			
142		ОФП / футбол	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ			09.00-10.00		09.00-10.00			
143		ОФП / футбол	Взрослые, в т.ч. с ОВЗ			11.00-12.00		11.00-12.00			
144	Мамиченко Мария Сергеевна	ОФП с элементами танцев	взрослые	ул. Косинская, д.12б, ССОК "Новое поколение - Вешняки"	14.00-15.00		14.00-15.00				
145		ОФП для будущих мам	взрослые		12.00-13.00		12.00-13.00				
146		ОФП эл. Танца	взрослые		13.00-14.00		13.00-14.00				

147	Акиньшин Виктор Трофимович	ОФП с эл. дыхательной гим	взрослые, в т.ч. Лица с ОВЗ	ул. Косинская, д.126, ССОК "Новое поколение - Вешняки"		09.00-10.00		09.00-10.00			
148		ОФП с эл. дыхательной гим				10.00-11.00		10.00-11.00			
149		ОФП с эл. дыхательной гим				11.00-12.00		11.00-12.00			
150		ОФП с эл. дыхательной гим					09.00-10.00		09.00-10.00		
151		ОФП с эл. дыхательной гим					10.00-11.00		10.00-11.00		
152		ОФП с эл. дыхательной гим					11.00-12.00		11.00-12.00		
153		ОФП с эл. Волейбола	ПНИ № 26 18-60 лет ОВЗ			12.00-13.00		12.00-13.00			
154	Умников Алексей Андреевич	Оздоровительное плавание	Взрослые в т.ч. с ОВЗ	ул. Молостовых, д. 10а, ФОК "Касатка"	8:00-8:45		8:00-8:45				
155			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		8:45-9:30		8:45-9:30				
156			Взрослые "Итеграция" ОВЗ		9:30-10:15				9:30-10:15		
157			Взрослые в т.ч. с ОВЗ				9:30-10:15		10:15-11:00		
158			Взрослые в т.ч. с ОВЗ				11:00-11:45		11:00-11:45		
159			Взрослые ТЦСО		10:15-11:00						
160			Взрослые ТЦСО				10:15-11:00				
161			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		11:00-11:45				8:45-9:30		
162			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		11:45-12:30		11:45-12:30				
163			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		14:00-14:45				14:00-14:45		
164			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		20:45-21:30		20:45-21:30				
165		Взрослые (Управа)					7.15-8.00				
166		Взрослые в т.ч. с ОВЗ		7:15-8:00		7:15-8:00					
167		Взрослые в т.ч. с ОВЗ				8:00-8:45		8:00-8:45			
168		Взрослые в т.ч. с ОВЗ				11:45-12:30		11:45-12:30			

169	Тришкина Оксана Васильевна	Оздоровительное плавание	Взрослые в т.ч. с ОВЗ	ул. Молостовых, д. 10а, ФОК "Касатка"	11:45-12:30				10:15-11:00		
170			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		8:45-9:30				8:45-9:30		
171			Взрослые в т.ч. с ОВЗ				8:45-9:30				
172			Взрослые ПНИ лица с ОВЗ		12.30-13.15				12.30-13.15		
173			Взрослые в т.ч. с ОВЗ				11.00-11.45				
174			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		9:30-10:15		9:30-10:15				
175			Взрослые в т.ч. с ОВЗ		14:00-14:45		14:00-14:45				
176			Взрослые в т.ч. с ОВЗ						20.45-21.30		
177	Ткаченко Ирина Александровна	Оздоровительное плавание	Взрослые в т.ч. с ОВЗ	ул. Молостовых, д. 10а, ФОК "Касатка"		7.15-8.00		7.15-8.00			
178			"Аппарель" /взрослые ОВЗ			8:45-9:30		8:45-9:30			
179						9:30-10:15		9:30-10:15			
180			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			8:00-8:45		8:00-8:45			
181			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			10.15-11.00		10.15-11.00			
182			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			11.00-11.45		11.00-11.45			
183			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			11:45-12:30		11:45-12:30			
184			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			20:45-21:30				11:45-12:30	
185	Пономарев Григорий Владимирович	Оздоровительное плавание	Взрослые в т.ч. с ОВЗ	ул. Молостовых, д. 10а, ФОК "Касатка"		7:15-8:00				9:30-10:15	
186			Взрослые в т.ч. с ОВЗ					7:15-8:00		10.15-11.00	
187			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			8:45-9:30				11.00-11.45	
188			Взрослые в т.ч. с ОВЗ					8:45-9:30			
189			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			11:00-11:45		11:00-11:45			
190			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			11.45-12.30		11.45-12.30			

191			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			10:15-11:00		10:15-11:00				
192			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			9:30-10:15		9:30-10:15				
193			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			20:45-21:30		20:45-21:30				
194			Взрослые в т.ч. с ОВЗ			14:00-14:45		14:00-14:45				
195	Глухова Виталия Викторовна	Оздоровительное плавание	Интернат № 31	ул. Молостовых, д. 10а, ФОК "Касатка"							14.45-15.30	
196			Взрослые									11.00-11.45
197	Варновицкий Денис Николаевич	Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ	ул. Молостовых, д. 10д, ФОК "Одиссей"		10.00-11.00		10.00-11.00				
198		Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ			8.00-9.00		9.00-10.00				
199		Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ				9.00-10.00			9.00-10.00		
200		Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ					9.00-10.00			08.00-09.00	
201		Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ					08.00-09.00				10.00-11.00
202		Атлетическая гимнастика	Взрослые в т.ч. с ОВЗ					10.00-11.00			10.00-11.00	
203		Атлетическая гимнастика	Взрослые				15.00-16.00					11.00-12.00
204		Атлетическая гимнастика	Взрослые				16.00-17.00					12.00-13.00
205		ОФП	Взрослые в т.ч. с ОВЗ				11.00-12.00				12.00-13.00	
206		ОФП	Взрослые в т.ч. с ОВЗ				12.00-13.00			12.00-13.00		
207		ОФП	Взрослые в т.ч. с ОВЗ					11.00-12.00			11.00-12.00	
208		ОФП	Взрослые в т.ч. с ОВЗ					12.00-13.00			13.00-14.00	
209												18.30-19.30
210		ОФП с элементами Волейбола	Взрослые							19.30-20.30		

211		ОФП с элементами Баскетбола	Взрослые		21.30-22.30			22.00-23.00			
212		ОФП с элементами Волейбола	ПНИ №12 Взрослые с ОВЗ		13.00-14.00		13.00-14.00				
213		ОФП	Взрослые				11.00-12.00		9.00-10.00		
214	Кошкин Андрей Петрович	ОФП с элементами единоборств	Взрослые	ул. Молостовых, д. 10д, ФОК "Одиссей"		11.00-12.00					
215			Взрослые				11.00-12.00				
216			Взрослые			12.00-13.00					
217			Взрослые					12.00-13.00			
218			Взрослые							11.00-12.00	
219		Атлетическая гимнастика	Взрослые			17.00-18.00		13.00-14.00			
220		Атлетическая гимнастика	Взрослые			9.00-10.00		14.00-15.00			
221		Атлетическая гимнастика	Взрослые			10.00-11.00		15.00-16.00			
222		Атлетическая гимнастика	Взрослые			15.30-16.30		16.00-17.00			
223		Атлетическая гимнастика	Взрослые			16.30-17.30			16.30-17.30		
224		Атлетическая гимнастика	Взрослые			17.30-18.30			18.30-19.30		
225		Атлетическая гимнастика	Взрослые				13.00-14.00		17.30-18.30		
226		ОФП с элементами Наст. тенниса	Взрослые с ОВЗ, ПНИ 12					13.00-14.00			
227		ОФП с элементами Большого тенниса	Взрослые				11.00-12.00	14.00-15.00			
228		ОФП с элементами Волейбола	Взрослые РГ				12.00-13.00				
229			Взрослые				13.00-14.00				
230		ОФП с элементами М/футбол	Взрослые				14.00-15.00		14.00-15.00		
231			Взрослые					15.00-16.00	15.00-16.00		

232		ОФП с элементами Наст. Тенниса	Взрослые				11.00-12.00	12.00-13.00					
233			Взрослые				12.00-13.00	13.00-14.00					
234	Белов Алексей Савельевич	ОФП с элементами Волейбола	Взрослые с ОВЗ слабослышащие	ул. Молостовых, д. 10д, ФОК "Одиссей"			22.00-23.00			10.00-11.00			
235											11:00-12:00		
236	Горохов Олег Александрович	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32	7.15-08.00								
237										7.15-08.00			
238										9.35-10.20			
239										11.00-11.45		11.00-11.45	
240									11.55-12.40				
241										11.55-12.40			
242												12.10-12.55	
243												13.05-13.50	
244											13.20-14.05		
245	Гущин Анатолий Петрович	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32					7.30-8.15				
246						7.30-8.15							
247						9.35-10.20							
248								9.50-10.35			9.50-10.35		
249						12.10-12.55							
250								12.10-12.55					
251											13.05-13.50		
252						13.20-14.05							
253											14.15-15.00		
254					14.15-15.00								
255						7.30-8.15	7.30-8.15						
256							9.35-10.20						

257	Стенин Вячеслав Львович	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32		11.00-11.45								
258										12.10-12.55				
259									12.10-12.55					
260									13.05-13.50					
261											14.15-15.00			
262	Кубрин Евгений Вячеславович	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32		7.15-08.00								
263									10.45-11.30					
264									11.55-12.40					
265											12.10-12.55			
266										13.20-14.05				
267											13.05-13.50			
268											14.15-15.00			
269	Степина Татьяна Михайловна	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32	7.15-08.00									
270							7.15-08.00							
271										7.15-8.00				
272										9.35-10.20				
273								11.00-11.45						
274											11.55-12.40			
275											13.20-14.05			
276								13.05-13.50		13.05-13.50				
277											14.15-15.00			

278	Козлов Роман Сергеевич	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32	7.30-8.15							
279							7.30-8.15					
280										7.30-8.15		
281									9.50-10.35		9.50-10.35	
282							9.50-10.35					
283									12.10-12.55			
284											12.10-12.55	
285											13.20-14.05	
286											14.15-15.00	
287	Ильина Елена Евгениевна	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32		9.50-10.35						
288								9.50-10.35				
289							11.00-11.45					
290									11.00-11.45			
291							11.55-12.40					
292									11.55-12.40			
293							13.20-14.05					
294	Яшин Вадим Сергеевич	Оздоровительное плавание	Взрослые	МОЦВС Дом плавания, ул. Ибрагимова, д.32				7.15-08.00				
295							9.35-10.20					
296							12.10-12.55					
297							13.05-13.50					
298									13.20-14.05			
299							14.15-15.00					