

РАСПИСАНИЕ
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
на март 2020 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/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			19.00-21.30	19.00-22.30	19.00-21.30	20.00-22.30	17.00-19.00		200 руб./ 1 час для детей до 18 лет и льготная категория; 400 руб./час - занятие для взрослых
Флорбол	8-13 лет							12.00-13.00	15.00-16.00	
	13-17 лет							13.00-14.00	16.00-17.00	
Флорбол	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	7-13 лет	ФОК "Олимпия", ул. Фряжевская, д.13а	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	16.15-17.00		
			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	от 7 лет и старше			19.15-20.00		19.15-20.00				
			07.15-11.00 11.45-13.15 14.00-22.15	07.15-08.00 14.00-17.00 18.30-22.15	07.15-08.00 14.00-17.00 18.30-22.15	07.15-08.00 14.00-17.00 18.30-22.15	07.15-12.30 14.00-22.15	9.30-13.15 14.00-20.45	9.30-13.15 14.00-20.45	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			ОФП/Пилатес	взрослые		20.00-21.00		20.00-21.00		10.00-11.00
Акваэробика	взрослые			11.00-11.45 20.00-20.45		11.00-11.45 20.00-20.45				взрослые 400 руб./ 45 минут
ОФП с элементами Вольной борьбы	взрослые				19.00-20.00		19.00-20.00		17.00-19.00	взрослые 400 руб./ 45 минут
	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"		17.00-18.00		17.00-18.00				400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети и льготные категории.
Худ. Гимнастика	5-7 лет			17.00-18.00		17.00-18.00				
Бокс	8-13 лет			16.30-17.30					16.00-17.00	
Бокс	14-18 лет					16.30-17.30			17.00-18.00	
Бокс	10-15 лет			17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00		
Бокс	10-15 лет				17.30-20.30		17.30-20.30			
Бокс	взрослые			20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00		
Бокс	взрослые				20:30-22:30		20:30-22:30			
Танцевальный спорт	5-7 лет								14.00-15.00	
	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	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А	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	
Аквааэробика/Дудин	14+			20.00-20.45		20.00-20.45				400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4 занятия /=1600 руб	
Обучение плаванию с тренером /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
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			07.15-13.15	07.15-13.15	08.00-13.15	07.15-13.15	07.15-13.15	9.30-10.15	8.45-13.15	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
								11.00-13.15			
			14.00-14.45	14.00-14.45	14.00-15.30	14.00-22.15	14.45-15.30	14.00-14.45			
ОФП С элементами Каратэ/ Левкин	7-14 лет			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		400 руб /час	
Аквааэробика	взрослые		20.00-20.45	20.00-20.45	10.15-11.00	20.00-20.45	20.00-20.45	11.00-11.45		400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4занятия /=1600 руб	
Начальное обучение плаванию	7-14 лет	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	15.30-17.45	17.00-17.45	15.30-17.45	17.00-17.45	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	
	7-80 лет			19.15-20.00		19.15-20.00				дети 250 руб./45 мин., взрослые 400 руб/45 мин.	
	7-14 лет			17.45-20.00		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			7.15-13.15	7.15-13.15	7.15-13.15	7.15-13.15	7.15-13.15	09.30-13.15	9.30-13.15	250 руб./45 мин. для 1 взрослого; 1взр.+1реб.-300р.; 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.
				14.45-15.30				14.45-15.30			
				16.15-17.00	15.30-18.30	16.15-17.00			14.00-21.30	14.00-20.45	
ОФП с элементами пилатеса	18 и старше				17.00-18.00		17.00-18.00				400 руб / час

ОФП с эл. Баскетбола	6-11 лет	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"			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								13.00-14.00		400 руб / час
	4-8 лет							08.30-10.00			200 руб /час
									10.00-11.30	11.00-12.00	200 руб /час
	8-11 лет								12.00-13.00		200 руб /час
Обучение плаванию с тренером ББ	7-17 лет			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				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				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	3-6 лет и взрослые						09.45-10.30			взрослый+ребёнок=300 руб./45мин	
							18.30-19.15				
Обучение плаванию с тренером МБ	5-6 лет						17.45-18.30			250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
	Дети (6-11 лет)		17.00-17.45		17.00-17.45		17.00-17.45			250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
			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	16.15-17.00	16.15-17.00			250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	

Свободное плавание (семейное) ББ	от 7 лет и взрослые		07.15-13.15	07.15-11.45	07.15-13.15	07.15-11.45	07.15-13.15	08.45-13.15	08.45-13.15	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			15.30-17.00	12.30-13.15	15.30-17.00	12.30-13.15	14.00-14.45			
			17.45-18.30	14.00-15.30	17.45-18.30	14.00-15.30	15.30-17.00			
							17.45-18.30			
			19.15-22.15	16.15-22.15	19.15-22.15	16.15-22.15	19.15-22.15	14.00-21.30	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 категрий 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	16 и ст.			18.00-19.00		18.00-19.00				
ОФП/ Спортивные танцы/ Конобевцев	7-12 лет			15.00-16.00		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		21.00-22.00		200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых
ОФП с элементами Мини-футбола/ Шмыков	9-11 лет				16.30-18.00		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				15.30-16.30		15.30-16.30	19.00-20.00		
	взрослые			20.30-22.30		19.30-21.30		20.00-22.00		
ОФП с элементами Таеквандо/ Черкасов	7-12 лет		17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет),	
	6-10 лет		16.00-17.00				16.00-17.00			
	9-15 лет		18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	взрослые		20.00-21.00		20.00-21.00					
	взрослые		21.00-22.00		21.00-22.00					
ОФП /Аэробика / Черкасов	3-6 лет			16.00-17.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
	4-5 лет			18.00-19.00				13.00-14.00	13.00-14.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)

ОФП с элементами Флорбола / Зюзько	6-9 лет	ул. Большая Косинская, д.5А, ФОК "Атлант Косино"		14.30-15.30		14.30-15.30			200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	9-11 лет						14.00-15.00	14.00-15.00	
			19.00-23.00				15.00-16.30		200 руб./ 1 час (до 18 лет)
							16.30-18.00	15.00-16.30	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			
ОФП (Айкидо)	12-16 лет			16.30-18.00		16.30-18.00			
ОФП С элементами Каратэ/ Левкин	7-14 лет						18.00-19.30	200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых	
	взрослые						20.00-21.00		
ОФП (Джиуджитсу)	11-16 лет						11.00-13.00		