

**РАСПИСАНИЕ**  
 работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта  
 ноябрь 2020 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий							Стоимость	
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.		
ОФП	6- 13 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"	18.00-19.00		17.00-18.00					200 руб./ 1 час ( до 18 лет)	
Атлетическая гимнастика/ Тренажёрный зал	14-64 лет			19.00-21.00	19.30-22.30	17.00-21.00				400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети и льготные категории	
ОФП с элементами акробатики	5-10 лет			17.00-18.00	18.00-19.00		18.00-19.00				
Обучение плаванию с тренером	7-13 лет	ФОК "Олимпия", ул. Фрязевская, д.13а	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15		10.15-11.00	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	17.00-17.45		
			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				
			19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00	19.15-20.00					
	взрослые			20.45-21.30					9.30-10.15	взрослые 400 руб./ 45 минут	
Свободное плавание	от 7 лет и старше			9.30-13.15 14.00-20.45	09.30-13.15 14.00-17.00 18.30-20.45	14.00-17.00 18.30-19.15 20.00-20.45	09.30-13.15 14.00-17.00 18.30-20.45	09.30-13.15 14.00-17.45 19.15-20.45	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		взрослые 400 руб./1час
Акваэробика	взрослые			11.00-11.45 20.00-20.45		11.00-11.45 20.00-20.45				12.30-13.15	взрослые 400 руб./ 45 минут
ОФП с эл.Худ. Гимнастики	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
ОФП с элементами Бокса	8-13 лет				16.30-17.30				16.00-17.00		
	14-18 лет						16.30-17.30		17.00-18.00		
	10-15 лет			17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00			
	10-15 лет				17.30-20.30		17.30-20.30				
	взрослые			20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00			
взрослые			20:30-22:30		20:30-22:30						
Обучение плаванию с тренером / Дудин	7-10 лет		16.15-17.00		16.15-17.00					250 руб /45 мин	
							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	от 14 дет		20.00-20.45		20.00-20.45					400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4 занятия /=1600 руб	

Обучение плаванию с тренером /Салманов	7-10 лет	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А,		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			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		14.00-14.45		250 руб /45 мин
Свободное плавание	от 7 до 64 лет			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
				16.15-22.15	15.30-22.15	17.45-22.15	14.00-22.15	14.45-15.30	11.00-13.15	14.00-20.45	
				14.00-14.45	14.00-14.45	14.00-15.30		16.15-22.15	14.00-14.45		
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	
	взрослые					20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	400 руб /час	
Аквааэробика	взрослые	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	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		16.15-19.15	17.00-17.45	17.00-19.15	17.00-17.45	16.15-19.15	15.30-18.30			250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	7-14 лет			15.30-17.45		15.30-19.15		17.45-20.00			250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	7-64 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					250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
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	09.30-13.15	250 руб./45 мин. для 1 взрослого; 1взр.+1реб.-300р. 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.	
							14.00-17.00				
							18.30-19.15	17.45-19.15	14.00-17.00		
			14.45-22.15	20.00-22.15	14.00-22.15	20.00-22.15	14.00-22.15	17.45-21.30	14.00-20.45		
ОФП с элементами пилатеса	18 и старше	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"		17.00-18.00		17.00-18.00				400 руб / час	
ОФП с элементами акробатики	4-15 лет			16.30-17.30		16.30-17.30					
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								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

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) / Никишина	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	11:00-12:00	15.00-16.00	11:00-12:00			200 руб-разовое занятие( до 18 лет)
					13:00-14:00		13:00-14:00			
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 Таеквандо/ Черкасов	8-12 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00		200 руб./ 1 час - ( до 18 лет),
	6-9 лет		18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00			
ОФП (Айкидо)	16+	ул. Большая Косинская, д.5А, ФОК "Атлант Косино"		19.30-21.30		19.30-21.30			200 руб./ 1 час - ( до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых	
ОФП (Айкидо)	6-9 лет			15.30-17.00		15.00-16.30				
ОФП (Айкидо)	12-16 лет				16.30-18.00		16.30-18.00			
ОФП (Джиуджитсу)	11-16 лет						11.00-12.00		200 руб./ 1 час - ( до 18 лет)	
ОФП с элементами спортивных Танцев Смирнов/Смирнова	4-5 лет			18.00-19.30		18.00-19.00	15.00-16.00		200 руб./ 1 час ( до 18 лет)	
	9-14 лет			19.30-21.00		19.00-20.00	11.00-12.00			
	5-6 лет			15.00-16.00	15.00-16.30	17.00-18.00				
	6-9 лет				15.00-16.00	20.00-21.00				
	5-8 лет				20.00-21.00		16.00-17.00	12.00-13.00		
	от 14 лет			18.00-19.00	18.00-19.30		19.00-20.30	13.00-14.00		
			19.00-20.00	19.30-21.00						