

РАСПИСАНИЕ
 работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
 с 12 октября 2020 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий							Стоимость
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	
Атлетическая гимнастика/ Тренажёрный зал	14-80 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"		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			
ОФП/Синхронное плавание	7-10 лет		18.00-19.00		17.00-18.00					
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	09.30-13.15	09.30-13.15	09.30-13.15	9.30-13.15	9.30-13.15	9.30-13.15	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			14.00-20.45	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-20.45	14.00-20.45	14.00-20.45	
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		11.00-11.45			12.30-13.15	взрослые 400 руб./ 45 минут
ОФП с элементами Вольной борьбы	9-11 лет		14.00-15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		200 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			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+	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А,	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			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 (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		
			16.15-22.15	15.30-22.15	17.45-22.15		16.15-22.15	15.30-20.45	14.00-20.45		
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, 4 занятия /=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
	7-80 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				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	09.30-13.15	250 руб./45 мин. для 1 взрослого; 1взр.+1реб.-300р.; 2 взр.+1реб.-500р.; 2 взр.+2реб.-600р.
				16.15-17.00	16.15-17.00	15.30-17.00	16.15-17.00	16.15-17.00			
					18.30-19.15	17.45-18.30	17.45-19.15		15.30-17.00		
				17.45-22.15	20.00-22.15	19.15-22.15	20.00-22.15	17.45-22.15	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
	8-11 лет							10.00-11.30	11.00-12.00	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 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) / 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				11:00-12:00		11:00-12:00			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 Таеквандо/ Черкасов	8-12 лет 6-9 лет			19.00-20.00 18.00-19.00		19.00-20.00 18.00-19.00		19.00-20.00 18.00-19.00		200 руб./ 1 час - (до 18 лет),
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 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				
	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				
14+			18.00-19.00	18.00-19.30		19.00-20.30				
				19.00-20.00	19.30-21.00					