

РАСПИСАНИЕ
 работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта
 на сентябрь 2020 г.

Название секции	Категория занимающихся	Место проведения занятий Адрес	Время проведения занятий						Стоимость	
			пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.		вс.
ОФП/бадминтон	7- 10 лет	ул. Молостовых, д.10Д, ФОК "Одиссей"		18.00-19.00		18.00-19.00				200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	10-14лет			19.00-20.00		19.00-20.00				
Флорбол	Взрослые		20.00-21.30			20.00-21.30				400 руб./час - занятие для взрослых
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. 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			
	19.15-20.00			19.15-20.00						
	взрослые								9.30-10.15	взрослые 400 руб./ 45 минут
Свободное плавание	от 7 лет и старше		07.15-11.00	07.15-08.00	07.15-08.00	07.15-08.00	07.15-12.30	9.30-13.15	9.30-13.15	250 руб./45 мин. - для взрослых; взрослый+ребёнок=300 руб./45мин
			11.45-13.15	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00				
			14.00-22.15	18.30-22.15	18.30-22.15	18.30-22.15	14.00-22.15	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.Футбола	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 эл.Худ. Гимнастики	5-7 лет			17.00-18.00		17.00-18.00				
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				
ОФП с элементами Танца	5-7 лет							16.00-17.00	12.00-13.00	
	взрослые							15.00-16.00	13.00-14.00	
ОФП / Детский фитнес	5-7 лет		17.30-18.30		17.30-18.30					
ОФП С элементами Каратэ/ Левкин работает по 23 сентября	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	
	7-14 лет		15.30-17.45	17.00-17.45	15.30-17.45	17.00-17.45	15.30-17.45		250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	

Начальное обучение плаванию	7-14 лет	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	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	
			16.15-22.15	17.45-22.15	19.15-22.15	17.45-22.15	16.15-22.15			
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 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.	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"		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		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	200 руб./ 1 час (до 18 лет), 400 руб./час - занятие для взрослых	
	взрослые			21.30-23.00						

ОФП с элементами Тенниса / Спектор	6-9 лет	ФОК "Атлант-Гольяново", ул. Уральская, д. 19а		14.00-15.00		14.00-15.00		18.00-19.00	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	19.00-20.00	
	взрослые							20.00-21.00	20.00-21.00	
ОФП с элементами Таеквандо/ Черкасов	8-12 лет		17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00			200 руб./ 1 час - (до 18 лет),
	6-12 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
	от 15 лет		20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00			
ОФП /Детский фитнес/ Черкасов	3-6 лет			16.00-17.00					200 руб./ 1 час (до 18 лет)	
ОФП с элементами Флорбола / Зюзько	4-5 лет			18.00-19.00				13.00-14.00	13.00-14.00	200 руб./ 1 час (до 18 лет)
	6-9 лет						14.00-15.00	14.00-15.00		
	9-11 лет		19.00-20.30				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 с элементами Мини-футбола/ Лукьяненко	взрослые		20.30-22.30		19.00-21.30				200 руб./ 1 час (для льготных категорий граждан), 400 руб./час - для взрослых	
ОФП (Айкидо)	16+	ул. Большая Косинская, д.5А, ФОК "Атлант Косино"		19.40-21.10		19.40-21.10				200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых
ОФП (Айкидо)	6-9 лет			15.20-16.50		15.20-16.50				
ОФП (Айкидо)	12-16 лет				16.20-17.50		16.20-17.50			
ОФП С элементами Каратэ/ Левкин	7-14 лет								18.00-19.00	200 руб./ 1 час - (до 18 лет), 400 руб./час - для взрослых
	взрослые								19.00-20.00	
ОФП (Джиуджитсу)	11-16 лет							11.00-13.00		
ОФП с элементами спортивных Танцев Смирнов/Смирнова	4-5 лет		18.00-19.30			18.00-19.00	15.00-16.00	10.00-11.00		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			15.00-16.30		17.00-18.00				
	6-9 лет				15.00-16.00					
	5-8 лет				16.00-17.00		12.00-13.00			
			21.00-22.30	18.00-19.00	18.00-19.30		19.00-20.30	13.00-14.00		
	14+			19.00-20.00	19.30-21.00			15.00-16.00		
					21.00-22.30	21.00-22.30	20.30-22.00	17.00-18.00		