



ОФП -Бокс	10-15 лет	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"		17.30-20.30		17.30-20.30						200 руб/час	
ОФП -Бокс	18 лет и старше			20:00-21.00		20:00-21.00		20:00-21.00					400 руб/час
ОФП- Бокс	18 лет и старше				20.30-22.30		20.30-22.30						400 руб/час
ОФП -Танцы	5-7 лет								12.00-13.00				200 руб/час
ОФП- Танцы	18 лет и старше								13.00-14.00				400 руб/час
ОФП-Детский фитнес	5-7 лет			17.00-18.00		17.00-18.00							200 руб/час
Обучение плаванию с тренером	7-10 лет	ФОК "Альбатрос" ул. Лухмановская, д. 19 А,	16.15-17.00		16.15-17.00							250 руб /45 мин	
	11-17 лет						17.00-17.45	12.30-13.15			250 руб /45 мин		
	7-17 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	
Акваэробика	от 14 лет										17.45-18.30	250 руб /45 мин	
Обучение плаванию с тренером	7-10 лет			20.00-20.45		20.00-20.45							400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4 занятия /=1600 руб
	11-17 лет				16.15-17.00		17.00-17.45	16.15-17.00					250 руб /45 мин
Обучение плаванию с тренером	7-10 лет				17.45-18.30		18.30-19.15	17.45-18.30					250 руб /45 мин
	11-17 лет				17.00-17.45		16.15-17.00	17.00-17.45		17.00-17.45			250 руб /45 мин
	11-17 лет				18.30-19.15		17.45-18.30	18.30-19.15		18.30-19.15			250 руб /45 мин
Свободное плавание	от 7 до 64 лет						19.15-20.00						250 руб /45 мин
			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					
					15.30-20.45								
ОФП С элементами Каратэ/ Левкин	7-14 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	18.00-19.00			200 руб /час	
	взрослые			20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00	19.00-20.00			400 руб /час	
Акваэробика / Тришкина	взрослые		20.00-20.45		10.15-11.00		20.00-20.45					400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4занятия /=1600 руб	
Акваэробика / Ткаченко	взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45			11.00-11.45				
Начальное обучение плаванию	7-14 лет	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	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	
	7-14 лет			19.15-20.00		19.15-20.00							250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	7-14 лет												250 руб./45 мин, 8 занятий /2000
	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	ул. Молостовых, д.10А, ФОК "Касатка"	19.15-20.00		18.30-20.00		17.45-20.00			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.
			16.15-17.00	15.30-17.00	16.15-17.00					
			18.30-19.15	17.45-18.30	17.45-19.15		14.00-17.00			
		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 акробатики	4-15 лет	ул. Косинская д. 12 Б, ССОК "Новое поколение Вешняки"		16.30-17.30		16.30-17.30			200 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
	18 и старше								14.00-16.00	400 руб / час
	8-11 лет			16.00-17.00		16.00-17.00				200 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
	8-11 лет							12.00-13.00		200 руб /час
Аэробика (Пилатес)	16 и ст.			20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00		200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых
Аэробика (Шейпинг)	16 и ст.	21.00-22.00			21.00-22.00		21.00-22.00			
Аэробика (Силовая тренировка)	16 лет и ст.			20.00-21.00		20.00-21.00				
Аэробика (Степ)	16 и ст.			21.00-22.00		21.00-22.00				
Аэробика (Пилатес)	16 и ст.			19.00-20.00		19.00-20.00				
Аэробика (Дэнсмикс)	16 и ст.			18.00-19.00				14.00-15.00		
Аэробика (Стрейчинг)	16 и ст.					18.00-19.00				
ОФП/ Спортивные танцы	7-12 лет			15.00-16.00		15.00-16.00				

ОФП с эл. Мини-футбола	Взрослые	ФОК "Атлант Гольяново" ул. Уральская, д. 19 А,				21.30-23.00			16.30-18.00	400 руб./час - занятие для взрослых	
ОФП с эл.Тенниса	6-9 лет			14.00-15.00					18.00-19.00	18.00-19.00	200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых
	10-15 лет				15.00-16.00		15.00-16.00	19.00-20.00	19.00-20.00		
	Взрослые						21.00-22.00	20.00-21.00	20.00-21.00		
ОФП с эл.Тхэквондо / Черкасов Дмитрий Владимирович	8-13 лет			19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00			200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых
	6-12 лет			18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00			
	Взрослые			21.00-22.00		21.00-22.00		21.00-22.00			
	14 лет и ст.			20.00-21.00		20.00-21.00		20.00-21.00			
ОФП с эл.Флорбола	4-5 лет				17.00-18.00		17.00-18.00	12.00-13.00			200 руб./ час - до 18 лет
	6-9 лет				16.00-17.00			13.00-14.00	12.00-13.00		
	9-11 лет					16.00-17.00	14.00-15.00	13.00-14.00			
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			
Бокс	дети	ФОК "Акулово" г. Москва п.Акулово д.27	15.00-16.00		15.00-16.00		17.00-18.00			200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых	
	взрослые		18.00-22.00		18.00-22.00		18.00-22.00				
Каратэ	дети			18.00-19.00		18.00-19.00					200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых
	взрослые			19.00-21.00		19.00-21.00					
Настольный теннис	дети			17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00			200 руб./ час - до 18 лет 400 руб./ час - занятие для взрослых
	взрослые			18.00-21.00		18.00-21.00		18.00-21.00			

