

РАСПИСАНИЕ  
работы платных секций ГБУ "ЦФКиС ВАО города Москвы" Москомспорта  
с 8 февраля 2021 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/бадминтон	7-10 лет			14.00-15.00		14.00-15.00				200 руб./ 1 час ( до 18 лет)
	11-15 лет			15.00-16.00		15.00-16.00				
Флорбол	Взрослые			20.00-21.00		21.00-22.00				400 руб./час - взрослые; 200 руб./час-дети и льготные категории
	Взрослые			21.00-22.00		22.00-23.00				
ОФП с элементами акробатики	5-10 лет				17.00-18.00	18.00-19.00		18.00-19.00		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	18.30-19.15	18.30-19.15			
				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		07.15-13.15 14.00-22.15	07.15-13.15 14.00-17.00 18.30-19.15 20.00-22.15	07.15-13.15 14.00-17.00 18.30-22.15	07.15-13.15 14.00-17.00 18.30-22.15	07.15-13.15 14.00-17.00 18.30-22.15	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
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 - Футбол/ Агрелкин	5-7 лет	ул. Лухмановская, д. 10 А, ФОК "Гелиос"		17.00-18.00		17.00-18.00				200 руб/час
ОФП-Худ. гимнастика/ Сарычева	5-7 лет			17.00-18.00		17.00-18.00				200 руб/час
ОФП- Бокс/Винокуров	8-13 лет			16.30-17.30					16.00-17.00	200 руб/час
ОФП-Бокс/Винокуров	14-18 лет					16.30-17.30			17.00-18.00	200 руб/час
ОФП -Бокс/ Юсипов	10-15 лет			17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00		200 руб/час
ОФП -Бокс/Винокуров	10-15 лет				17.30-20.30		17.30-20.30			200 руб/час
ОФП -Бокс/Юсипов	18 лет и старше			20:00-21.30		20:00-21.30		20:00-21.30		400 руб/час
ОФП- Бокс/Винокуров	18 лет и старше				20.30-22.30		20.30-22.30			400 руб/час
ОФП -Танцы/Носачева	5-7 лет							12.00-13.00		200 руб/час

ОФП- Танцы/Носачева	18 лет и старше							13.00-14.00		400 руб/час	
ОФП-Детский фитнес/ Сарычева	5-7 лет		17.00-18.00		17.00-18.00					200 руб/час	
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 лет		20.00-20.45		20.00-20.45					400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4 занятия /=1600 руб	
Оздоровительное плавание/Кушниренко	7-10 лет		17.00-17.45		17.00-17.45					250 руб /45 мин	
	7-10 лет						17.45-18.30			250 руб /45 мин	
	11-17 лет		18.30-19.15		18.30-19.15					250 руб /45 мин	
	11-17 лет							16:15-17:00		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			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	
	11-17 лет					19.15-20.00			17.00-17.45	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	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	
Аквааэробика / Тришкина	взрослые		20.00-20.45		10.15-11.00		20.00-20.45			400 руб/45 мин. 8 занятий /3200, 4занятия /=1600 руб	
Аквааэробика / Ткаченко	взрослые			20.00-20.45		20.00-20.45		11.00-11.45			
Начальное обучение плаванию/Старикова	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	
Начальное обучение плаванию /Тришкина	7-14 лет			15.30-17.45		15.30-19.15		17.45-20.00		250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
Начальное обучение плаванию /Умников	7-14 лет			19.15-20.00		19.15-20.00				250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
Начальное обучение плаванию/ Пономарев	7-14 лет									250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	
Начальное обучение плаванию /Ткаченко	7-14 лет			17.45-20.00		19.15-20.00				250 руб./45 мин, 8 занятий /2000	

ФОК "Альбатрос"  
ул. Лухмановская, д. 19 А,

ул. Молостовых, д.10А, ФОК  
"Касатка"

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, 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				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
									14.00-16.00		
	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) / Сафронеева	16 и ст.		ФОК "Атлант Гольяново" ул. Уральская, д. 19 А,	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) / Сафронеева	16 и ст.			21.00-22.00		21.00-22.00		21.00-22.00			
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 (Дэнсмикс) / Федорович	16 и ст.			18.00-19.00					14.00-15.00		
Аэробика (Стрейчинг) / Федорович	16 и ст.					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)	
ОФП с эл. Мини-футбола / Шмыков Никита Александрович	Взрослые					21.30-23.00			16.30-18.00	400 руб./час - занятие для взрослых	

ОФП с эл.Тенниса / Спектор Владимир Сергеевич	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 / Зюзько Ольга Николаевна	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		