

**БЕСПЛАТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ И СВОБОДНОЕ  
ПОСЕЩЕНИЕ  
«ДОБРЫЙ ЧАС»**

№ п/п	Должность и наименование учреждения	Группы		Самостоятельные занятия	
1	МУ СШОР «Космос»	ул. В. Дубинина, д. 3, зал греко- римской борьбы	Среда с 10-00 до 13-00 Суббота с 9-00 до 11- 00 группа «Здоровье»  Воскресень е с 14-00 до 16-00 группа «Ветеранов »		
2	МУ СШ по футболу «Витязь»			Самостоятельные занятия на беговой дорожке скандинавская ходьба, бег  Самостоятельные занятия на тренажерах	Ежедневно с 9-00 до 21-00  Ежедневно с 9-00 до 21-00
3	МУ СШ «Пахра»			Спортивный зал на Юных Ленинцев д. 84 В  Зал тяжелой атлетики ул. Мира д. 4	Пон, пятница с 12-00 до 13-00 Суббота с 11-00 до 12- 00 (волейбол)  Понед, четв с 15-00 до 20-00 (тяжелая атлетика)
4	МУ СШОР «Лидер»	-	-	-	-
5	МУ «СК «Труд»	-	-	-	-
6	МБУ СОЦ «Темп»	мкр. Климовск ул. Молодежная д. 2 –а Игровой зал	Пон, сред с 12-00 до 13-00 «Пиклбол» Вт, четв	Самостоятельные занятия в игровом зале	Пятница с 12-00 до 13- 00 (ОФП)

			с 12-00 до 13-00 ОФП		
			Вторник, четверг с 20-00 до 22-00 ОФП		
7	МБУ «УСЦ «Юность»	мкр. Климовск, Проезд Юности, д. 1 Бассейн	Пон, пятница с 10-15 до 11-00 группа И1 (плавание) Вт, чет с 11-45 до 12-30 группа И2 (плавание)	-	-
8	МБУ ФСК «Заречье»	мкр. Климовск, Спортивный пр. д. 4 Спортивный зал «Сидячая гимнастика»  «Скандинавск ая ходьба»  «Йога»	Пон, ср с 8-00 до 9- 00  Вт, чет с 12-00 до 13-00  Пятница с 12-00 до 13-00	Спортивный зал самостоятельные занятия  Самостоятельные занятия на беговой дорожке и спортивных площадках	«Настольный теннис» Вторник, четверг с 12- 00 до 13-00  Ежедневно с 8-00 до 23-00
9	МБУ Стадион «Весна»			Самостоятельные занятия	Ежедневно с 9-00 до 21-00
10	МУ СШ «Весна»	мкр. Климовск, ул.Заводская, д.3	Вторник с 12-00 до 13-00 группа Здоровье ОФП		
11	МУ ДЮСШ «Подолье»	-	-	Самостоятельные занятия ОФП в спортивном зале	день недели с 12-00 до 14-00
12	МУ СШОР по лыжным гонкам	мкр. Дубровицкий, п. Дубровицы д.50 Спортивная площадка		Самостоятельные занятия на спортивной площадки группа «Ветераны» ОФП	Пон, ср, чет, пят с 19-00 до 20-00
13	МУ «Стадион «Подолье»	группы ОФП с тренером	1 группа взрослая, пон, среда,	Самостоятельные занятия на беговой дорожке и	ежедневно с 8-00 до 22-00

			пятница с 19-00 до 21-00 1 группа взрослая пон, ср, чет с 18-00 до 20-00 детская группа Пон, ср, пят с 19-00 до 21-00	спортивной площадке	
14	МБУ «СК «Лидер»	-	-	Самостоятельные занятия в зале шейпинга группа пенсионеров «Здоровье»	Пон, ср, пят с 18-00 до 19-00
15	МБУ СК «Атлет»	-	-	-	-
16	МБУ «ФСК «Ирида»	мкр. Лаговский, п. МИС, д. 9А, Тренажерный зал	Суббота, воскресенье с 11-00 до 12-00	Самостоятельные занятия в тренажерном зале пон-пят с 11-00 до 12-00 с 12-00 до 13-00	Суббота, воскресенье с 11-00 до 12-00
		Фитнес зал (группа АФК)	Суббота, воскресенье с 11-00 до 12-00 вт, чет с 14-00 до 15-00	Самостоятельные занятия в фитнес зале (ОФП) Среда с 9-00 до 10-00 с 13-00 до 14-00 с 15-00 до 16-00 суббота с 9-00 до 11-00 с 15-00 до 18-00	Суббота, с 11-00 до 12-00
		Спортивный зал (группа АФК)	Вторник, четверг с 14-00 до 15-00	Самостоятельные занятия в спортивном зале (ОФП)	Пон- пятн с 12-00 до 13-00 суббота с 11-00 до 12-00
		Хоккейная площадка (пиклбол)	Вторник, четверг с 15-00 до 16-30 с 18-00 до 19-00		
17	МУ СК «Цезарь»	-	-	-	-

18	МУ «СК «Подолье»			Самостоятельные занятия Легкоатлетический манеж, спортивное ядро  Тренажерный зал  Спортивный зал	Понед, вт, пятн, суб, с 8-30 до 9-30 ОФП четв с 9-00 до 10-00 сред с 14-00 до 15-00  Понед, пят с 12-00 до 13-00 суббота с 11-00 до 12-00  Пон - пятн с 12-00 до 13-00 суббота с 15-00 до 16-00 Бадминтон, настольный теннис
19	МБУ «ССК «Дубрава»	Спортивный зал пос. Дубровицы д. 4	Группа здоровья «Вдохновение» с тренером, вторник с 19-00 до 21-00		
20	МУ «СК «Зевс»	Спортивный зал, мкр. Стрелковский, д. Федюково, стр 2	Группа ветеранов Среда с 16-00 до 18-00, воскресенье с 11-00 до 13-00	Самостоятельные занятия на футбольном поле	
21	МУ ФСКИ «Корсар-Спорт»	Спортивный зал, пос. Радиоцентра «Романцево»	Группа «Здоровья» Вторник, четверг с 11-00 до 12-00	Самостоятельные занятия в тренажерном зале, Парадный проезд, д. 2/7	Среда с 11-00 до 13-00
22	МБУ ФОК с бассейном	-	-	-	-
23	МУ СШОР «Витязь»	-	-	-	-
24	МУ СШОР «Фаворит»	-	-	-	-

25	МБУ «Спорт-Сервис»	ул. Клементы Готвальда д. 4 Спортивный зал	ОФП Вторник, пятница с 11-00 до 13-00		
----	--------------------	--	---	--	--