**Городской проект «Сочинское долголетие» в рамках общероссийского проекта «Спорт-норма жизни»**

**Зимнее расписание**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование физкультурного занятия** | **Возрастная категория** | **Место проведения** | **Дата и время** | **ФИО, телефон ответственного лица** | **Организатор** |
|  | **ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН** |
| **1.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» | от 18 лет и старше | ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | Еженедельно:Четверг, Суббота 11:00-13:00 | Ильина Светлана Владимировна, 89890811806 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» | от 18 лет и старше | ул. Труда, д. 13А (ЦНК "Истоки", танцевальный зал) | Еженедельно:Четверг, Суббота 08:30-10:00 | Ильина Светлана Владимировна, 89890811806 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **3.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» | от 18 лет и старше | ул. Туапсинская, д. 7а, к. 6 | Еженедельно:Среда, Пятница11:00-13:00,13:30-14:30,16:00-18:00 | Ильина Светлана Владимировна, 89890811806 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Еженедельно:Четверг, Суббота 14:00-16:00 |
| **4.** | Физкультурные занятия по волейболу | от 18 лет и старше | ул. Донская, д. 56 (Спортивный комплекс) | Еженедельно:Понедельник, Среда19:30-22:00 | Смердова Анастасия Васильевна, 89883451175 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **5.** | Физкультурные занятия по спортивному ориентированию | от 18 лет и старше | ул. Театральная (Приморский парк)  | Еженедельно:Вторник, Четверг18:00-20:00 | Смирнов Сергей Валерьевич,89183038147 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| ул. Несербская (Сквер Гранд-Марина) | Еженедельно:Четверг18:00-22:00 |
| Ул. Орджоникидзе, 10 (Площадь искусств и прилегающий сквер) | Еженедельно:Суббота10:00-12:00 |
| **6.** | Физкультурные занятияпо легкой атлетике | От 8-70 лет | Стадион ДЮСШ №1,ул. Парковая 19/4 | Пятницас 19.00- 20.00 | Зачепа С.В.8-964-940-99-02 | МБУ СШОР №1 |
| **7.** | Физкультурные занятияпо теннису | 35-70 лет | г. Сочи, ул. Егорова, 1 (корт «Хард»)  | До 31.03.2023 г. Понедельник с 10-00 до 11-00 (группа набрана), вторник, четверг, пятница, суббота с 8-00 до 10-00 | Шпаков Александр Сергеевич, 8(928)458-56-55Федоренков Игорь Викторович, 8-918-107-22-40 | МБУ СШ № 9 г. Сочи |
| **8.** | Физкультурные занятияпо шахматам | Без ограничений | Шахматный павильон парка РивьераУл. Воровского, 58 | Суббота 10.30-12.30 (в хорошую погоду)Вторник, четверг 18.30-20.30 | Пуцев Р.Ю.8(918)307-88-87 | МБУ СШ № 11 г. Сочи |
| **9.** | Физкультурные занятия по пулевой стрельбе | 35 лет и старше | Тир ул. Навагинская, 9 | По вторникамс11.00-12.00 | Мальцев Константин Эдуардович89184079304 | МБУ СШ № 12 г.Сочи |
| **10.** | Физкультурные занятияпо плаваниюВодное поло | От 18 до 45 | Пластунская 123 | Понедельник, среда, пятница20:00 | Штрынев Даниил Юрьевич 89106215180 | МБУ СШ № 13 г. Сочи |
| **11.** | Физкультурные занятияпо волейболу | 35+ | г. Сочи, ул. Донская, 56 | Понедельник, среда с 19.30  | Смердова Анастасия Васильевна89881580019 | МБУ СШ № 8 г. Сочи |
| **12.** | Физкультурные занятияпо тхэквондо | от 18 лет | ул. Виноградная, 2/3 | Пн, Ср, Пт 18.00-20.00 | +79094660020Гребенникова Нонна Геннадьевна | МБУ СШ № 5 |
| **13.** | Физкультурные занятия по оздоровительной Йоге | от 18 лет и старше | ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | Еженедельно:Вторник, Четверг09:00-10:30 | Некрылов Андрей Сергеевич, 89183048588 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Еженедельно:Среда 17:00-19:00 |
| **14.** | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше | ул. Парковая, д. 19/4 (стадион МБУ ДО "ДЮСШ №1" г. Сочи) | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница19:00-21:00 | Мезенцева Татьяна Юрьевна89649409897 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **АДЛЕРСКИЙ РАЙОН** |
| **1.** | Спортивно-оздоровительные занятия с элементами бокса  | от 18 лет и старше | Адлерский р-н, микрорайон Блиново, ул. Лесная, 7 | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница18:00-20:00 | Фетцов Алексей Владимирович, 89181147777 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Физкультурные занятия по большому теннису | от 18 лет и старше  | Адлерский р-н,ул. Демократическая, 18А (теннисный корт МБУ СШОР №6 АТА г. Сочи) | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница 11:00-14:00 | Чикишев Олег Сергеевич,89881446172 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **3.** | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше  | Адлерский р-н, село Верхнениколаевское, ул. Кузнечная, 46 | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница15:45-17:30 | Шкурская Светлана Владимировна, 89265974630 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **4.** | Адаптивная верховая езда | Лица старше 18 лет | с. Каштаны, ул. Пашковская,конный клуб «Гусар» | среда, суббота  | Мальсагова Марина Григорьевна, 89184038283 | МБУ СШ № 15 г.Сочи |
| **5.** | Физкультурные занятияпо теннису | С 18 до 75 лет | Спортивная базаул.Демократическая, 18А/Спортивный комплекс«Витамин»Ул. Энергетиков,7Б | Вторник с 11:00-13:00Четверг с 11:00-13:00Суббота с 11:00-13:00 | Драгоман Любовь Александровна тел. 8(938)872-47-08 | МБУ СШОР №6 «АТА» г. Сочи |
| **6.** | Физкультурное занятие «Здоровые люди» | От 18 лет и старше  | Голубые Дали 16 (Спортивный зал) | 16.01.2023 г. с 19:00-21:0018.01.2023 г. с 19:00-21:00 20.01.2023 г. с 19:00-21:00 | Милоянина Ольга Вячеславовна+7(962)-885-54-50 | Пашян Ашот Андраникович |
| **7.** | Физкультурное занятие по футболу | 18 лет и старше | пос. Красная Поляна, ул. Турчинского, футбольное поле | Среда, пятница, воскресенье19:00-21:00 | Тесленко Владимир Николаевич89189186196 | МБУ СШ№10 |
| **8.** | Физкультурные занятияпо ОФП | 18+ | Мкр-н Блиново, ул. Лесная, 7 | Понедельник, среда, пятница с 18:00 до 20:00 | Фетцов Алексей Владимирович 8918-114-77-77 | МБУ ФК и С г.Сочи «ЦСМР» |
| **9.** | Физкультурные занятия по боксу | 18+ | Мкр-н Блиново, ул. Лесная, 7 | Понедельник, среда, пятница с 18:00 до 20:00 | Фетцов Алексей Владимирович 8918-114-77-77 | МБУ ФК и С г.Сочи «ЦСМР» |
| **10.** | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше  | Ленина, д. 95 (футбольные поля) | Еженедельно:Понедельник - Суббота07:30-09:00 | Фролов Алексей Владимирович, 89890889413 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **ХОСТИНСКИЙ РАЙОН** |
| **1.** | Общая физическая подготовка с элементами дзюдо | от 18 лет и старше | Спортивный зал Гимназии № 9, ул. Бытха, 1 | Вторник, четверг, субботас 19:40 ч. до 21:10 ч. | Ризаев Эркин Нормамадович, 8 (928) 233-14-16 | МБУ СШОР № 7 города Сочи8 (862) 267-79-40 |
| **2.** | Физкультурные занятия по ОФП | 18+ | г. Сочи, Хостинский район, ул. Верхняя Лысая Гора, д. 9. | ВТ 08:00 – 11:00 17:00 – 20:00ЧТ 08:00 – 11:00 17:00 – 20:00СБ 08:00 – 11:00 17:00 – 20:00 | Пилосян Овагим Карапетович, т. 8-918-405-15-92 | МБУ СШ № 17 г. Сочи |
| **3.** | Физкультурные занятия по ОФП  | 18+ | Тропа здоровья | ВС 07:30 – 09:30 | Пилосян Овагим Карапетович, т. 8-918-405-15-92 | МБУ СШ № 17 г. Сочи |
| **ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН** |
| **1.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике  | Без ограничений  | ул. Малышева 1ж | Еженедельно по вторникам с 10:00-13:00 | Андрияш Александр Терентьевич,89881853534 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Открытая тренировка помини-футболу | Без ограничений | ул. Одоевского, 65 | вторник, среда, четверг, пятницас 17:00-20:00 | Хатхе А.Г. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **3.** | Открытая тренировка по настольному теннису | Без ограничений | ул. Малышева 1ж(зал для настольного тенниса) | ежедневно09:00 -16:00Среда, суббота, воскресенье с 09:00 -22:00 | Хатхе А.Г. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **4.** | Общая физическая подготовка для комплекса ГТО | Без ограничений | ул. Малышева, 1ж(площадка ГТО) | вторник, четверг10:00-11:00 | Царева Л.И. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **5.** | Открытая тренировка по теннису | Без ограничений |  ул. Одоевского, 65 | суббота, воскресенье с 12:00-14:00  | Хатхе А.Г. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **6.** | Открытая тренировка по настольным играм:шахматы, шашки домино | Без ограничений | ул. Малышева, 1жУСК «Лазаревский» | ежедневно09:00-11:00 | Хатхе А.Г. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **7.** | Физкультурное занятие по баскетболу | Без ограничений |  ул. Одоевского, 65 | среда, пятницас 17:00-19:00 | Хатхе А.Г. | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **8.** | Физкультурные занятия по волейболу | Без ограничений | мкр. Лазаревское, СК «Орбита»,ул. Одоевского, 65площадка для игры в волейбол*(доступ для организованных групп жителей)* | понедельник, среда, пятница с 17.00 до 19.00 | Хатхе А.Г.  | МБУ СШОР № 4г. Сочи270-84-83 |
| **9.** | ОФП, скандинавская ходьба | 55 и старше | Парк культуры и отдыха Лазаревское, набережная | Пн, ср, пт 7.30-09.30 | Самбулат Елизавета Владимировна 88622644029 | ДФКиС г.Сочи |
| **10.** | Физкультурное занятие по гимнастике | Без ограничений | Ул. Малышева, 1жУСК «Лазаревский» | Еженедельно по четвергамс 12:00- 14:00 | Жеребятьева Ольга Ивановна | МБУ г. Сочи «ФЦ для людей с ОВЗ» |
| **11.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» и «Дай-Ши», самозащитный комплекс «ТиТЛО-СПАС» | от 18 лет и старше | п. Дагомыс (село Волковка), ул. Надежная, 28 | Еженедельно:Вторник, Четверг18:00-20:00 | Андрияш Александр Терентьевич,89881853534 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **12.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» и «Дай-Ши», самозащитный комплекс «ТиТЛО-СПАС» | от 18 лет и старше | п. Дагомыс, Батумское ш., 25/1 (Городской дом культуры поселка Дагомыс) | Еженедельно:Среда, Пятница09:00-11:00 | Андрияш Александр Терентьевич,89881853534 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **13.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 4 (МДОБУ ДС №127) | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница14:00-15:00 | Резакова Яна Евгеньевна89180042266 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **14.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | от 18 лет и старше | ул. Калараш, 143 (МДОБУ ДС №104) | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница15:15-16:15 | Резакова Яна Евгеньевна89180042266 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **15.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | от 18 лет и старше | ул. Пугачева, 15 (LF gym)  | Еженедельно:Понедельник, Среда, Пятница18:00-20:00 | Резакова Яна Евгеньевна89180042266 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **16.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | от 18 лет и старше | ул. Пугачева, 15 (Скалодром) | Еженедельно:Вторник, Четверг18:00-20:00 | Резакова Яна Евгеньевна89180042266 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **17.** | Физкультурные занятия по спортивным бальным танцам | от 18 лет и старше | ул. Павлова д.2 (Танцевальный зал "Гармония") | Еженедельно:Понедельник - Пятница 16:00-17:00 | Прицюк Ольга Евгеньевна89180051445 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **18.** | Физкультурные занятия по спортивным бальным танцам | от 18 лет и старше | ул. Павлова д.2 (Танцевальный зал "Гармония") | Еженедельно:Понедельник - Четверг20:00-21:00 | Прицюк Ольга Евгеньевна89180051445 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **19.** | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше | м-н Совет-Квадже, улица Сибирская, д. 9 (МОБУ СОШ № 84 г. Сочи им. Павлова Н.З.) | Еженедельно:Понедельник, Среда Пятница17:00-19:00 | Рябинин Евгений Петрович89649404281 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **20.** | Физкультурные занятия по скандинавской ходьбе | от 18 лет и старше | м-н Совет-Квадже, улица Сибирская, д. 15 (Пансионат "Ромашка") | Еженедельно:Понедельник - Суббота19:20-20:20 | Рябинин Евгений Петрович89649404281 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **21.** | Физкультурные занятия по футболу | от 18 лет и старше | м-н Совет-Квадже, ул. Сибирская, 6А, (ОЦ Санаторий "ЮГ") | Еженедельно:Понедельник, Суббота 17:00-19:00 | Рябинин Евгений Петрович89649404281 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Еженедельно:Четверг16:00-18:00 |
| **22.** | Физкультурные занятия по настольному теннису | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | Еженедельно:Понедельник, Среда11:00-13:00 | Сысолятин Владимир Анатольевич89229282900 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Еженедельно:Вторник, Четверг, Пятница09:00-13:00 |
| Еженедельно:Суббота09:00-12:00 |
| **КИЧМАЙСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (волейбол). | Без ограничений | а. Большой Кичмайул. Ачмизова, 102СОШ №90 | Еженедельно:Понедельник, среда, пятница с 18:00 | Нибо Кандаур Батырбиевич8-918-305-92-05 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол). | Без ограничений | а. Большой Кичмайул. Ачмизова, 102СОШ №90 | Еженедельно:Понедельник, среда с 16:00 до 18:00 | Нибо Кандаур Батырбиевич8-918-305-92-05 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **КУДЕПСТИНСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (шахматы, шашки). | Без ограничений | ул. Школьная,1 | Еженедельно:Понедельник с 14:30 | Бурдуков Владислав Владиславович8-965-467-06-73 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (шахматы). | Без ограничений | ул. Школьная, 1 | Еженедельно:Среда с 14:00 | Бурдуков Владислав Владиславович8-965-467-06-73 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **3.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол). | Без ограничений | ул. Школьная, 1 | Еженедельно:Среда с 15:30 | Бурдуков Владислав Владиславович8-965-467-06-73 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **4.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | Без ограничений | ул. Школьная, 1 | Еженедельно:Пятница с 14:00 | Бурдуков Владислав Владиславович8-965-467-06-73 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **5.** | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол, теннис). | Без ограничений | ул. Школьная,1 | Еженедельно:Воскресенье с 10:00 | Бурдуков Владислав Владиславович8-965-467-06-73 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **ВЕРХНЕЛООСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | Без ограничений | Лоо ул. Астраханская 7 (спортивный зал) | Еженедельно:Вторник, среда, четверг с 16:00 до 19:00Суббота с 15:00 до 18:00 | Махудинова Татьяна Александровна8-918-000-22-48 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **НИЖНЕШИЛОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | Без ограничений | МОБУ СОШ №67ул. Владимирская, 67/1 | Еженедельно:Вторник, среда с 18:00Пятница с 17:00 | Даричев Денис Николаевич8-918-203-34-06 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **КИРОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | Без ограничений | а. Тхагапш,ул. Ровная,10 | Еженедельно:Понедельник, среда с 17:00Суббота, воскресенье с 18:00 | Напсо Юрий Казбекович8-963-163-16-44 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **ЛЫГОТХСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | Без ограничений | а. Хаджикоул. Асеретх, 12а | Еженедельно:Вторник, среда, четверг с 15:30 | Напсо Рамазан Казбекович8-918-302-02-96 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.**  | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол). | Без ограничений | Аул Колледж, ул. Адыцгахабль (спортивная площадка) | Еженедельно:Суббота, воскресенье с 15:00 | Напсо Рамазан Казбекович8-918-302-02-96 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **ВОЛКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ**  |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. ОФП | Без ограничений | ул. Батумское шоссе, 18а | Еженедельно:Понедельник 16:00-20:00Вторник 10:00-12:00, 16:00-17:00, 19:30-20:30.Среда с 18:30-21:00Четверг 10:00-12:00, 16:00-17:00, 19:30-20:30Пятница 18:30-21:00 | Федорова Элеонора Алексеевна8-999-650-33-65 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |