**Городской проект «Сочинское долголетие»**

**в рамках общероссийского проекта «Спорт-норма жизни»**

**Летнее 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 Йоге | от 18 лет и старше | ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | Понедельник08:30-10:00 | Некрылов Андрей Сергеевич, 89183048588 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Вторник17:00-18:30;18:30-20:00 |
| Четверг18:30-20:00 |
| ул. Горького, д.56 (ДК «Центральный», танцевальный зал) | Пятница09:00-10:30 |
| 2. | 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) | Понедельник, Среда, Пятница19:00-21:00 | Мезенцева Татьяна Юрьевна89649409897 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 3. | Физкультурные занятия по волейболу | от 18 лет и старше | ул. Донская, д. 56 (Спортивный комплекс) | Понедельник, Среда19:30-22:00 | Смердова Анастасия Васильевна89883451175 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 4. | Физкультурные занятия по оздоровительной Йоге | от 18 лет и старше | ул. Егорова, д. 1 (площадка для йоги МУП "Парки отдыха "Ривьера-Сочи") | (если хорошая погода) Понедельник, Среда, Пятница09:00-10:30 | Башкирова Юлия Альбертовна89181079408 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| ул. Виноградная, д. 2/3 (спортивный зал МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи) | (если дождливая погода) Понедельник, Среда, Пятница10:00-12:00 |
| 5. | Физкультурные занятия по шахматам | от 18 лет и старше | ул. Воровского 58 (МБУ ДО СШ 11) | Вторник, Четверг18:30-21:00 | Майоров Виктор Дмитриевич89528758024 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 6. | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике (Цигун) | от 18 лет и старше | ул. Егорова, д. 1 (площадка для йоги МУП "Парки отдыха "Ривьера-Сочи") | Среда, Пятница13:00-14:30,15:00-16:30,17:00-18:30 | Ильина Светлана Владимировна89890811806 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| ул. Труда, д. 13А (ЦНК "Истоки", танцевальный зал) | Четверг08:30-10:00 |
| ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | Четверг, Суббота11:00-12:30 |
| 7. | Физкультурные занятия по водному поло по системе ГТО  | 20-65 лет | г. Сочи, ул. Пластунская, д. 123  | Понедельник 19:00-21:00, среда 19:00-21:00, пятница 19:00-21:00 | Павел Алексеевич Старченко+7 918 408 19 65 | МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи,Команда ветеранов по водному полу г. Сочи |
| 8. | Физкультурные занятияпо теннису | 18+ | г. Сочи, ул. Егорова, 1 (корт «Хард»)  | до 31.09.2023 г., ежедневнос 06-00 до 08-00 | Федоренков Игорь Викторович 8-918-107-22-40 | МБУ ДО СШ № 19 г. Сочи |
| 9. | Физкультурные занятияпо теннису(организованная группа Сочинского Центра Волонтерского Развития) | 60+ | г. Сочи, ул. Егорова, 1 (корт «Хард»)  | Среда, воскресенье с 11-00 до 12-00 | Рогова Лилия Марленовна8-952-832-45-55 | МБУ ДО СШ № 19 г. Сочи |
| 10. | Физкультурное занятия по пулевой стрельбе | от 35 и старше | Тир, ул. Навагинская, 9 | Вторник 11.00-12.00 | Мальцев Константин Эдуардович89184079304 | МБУ ДО СШ №12 г. Сочи  |
| **АДЛЕРСКИЙ РАЙОН** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше  | Ленина, д. 95 (футбольные поля) | Понедельник - Суббота07:30-09:00 | Фролов Алексей Владимирович, 89890889413 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 2. | Физкультурные занятия по боксу | от 18 лет и старше  | микрорайон Блиново, ул. Лесная 7 (зал бокса) | Понедельник, Среда, Пятница09:00-11:00 | Фетцов Алексей Владимирович89181147777 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 3. | Физкультурные занятия по теннису | от 18 лет и старше  | ул. Демократическая, 18А (теннисный корт МБУ ДО СШОР № 26 г. Сочи) | Понедельник, Среда, Пятница11:00-13:00 | Чикишев Олег Сергеевич89881446172 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики  | от 18 лет и старше  | с. Верхнениколаевское, ул. Кузнечная, 46 (спортивная площадка) | Вторник, Четверг, Суббота17:00-19:00 | Шкурская Светлана Владимировна89265974630 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 5. | Физкультурные занятия по конному спорту | от 18 лет и старше  | с. Каштаны, ул. Пашковская 111, конный клуб «Гусар» | Вторник, Пятница10:00-12:00 | Мальсагова Марина Григорьевна89184038283 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 6. | Физкультурные занятия по теннису | С 18 до 75 лет | Спортивная базаул.Демократическая, 18А/Спортивный комплекс«Витамин»Ул. Энергетиков,7Б | Понедельник с 11:00-13:00Среда с 11:00-13:00Пятница с 11:00-13:00 | Драгоман Любовь Александровна240-02-61 | МБУ ДО СШОР №26 г. Сочи |
| 7. | Физкультурные занятия по общей физической подготовке «Здоровые люди» | Без ограничений | Голубые Дали 16(спорт. площадка) | Еженедельно по четвергам в 12.00  | Пашян А.А.7-988-238-70-90 | МБУ ДО СШ №16 г.Сочи |
| 8. | Физкультурные занятия общей физической подготовки | Без ограничений | Территория Олимпийского парка, напротив главной трибуны Формулы 1 | 17:00-18:00 | Штрынев Д.Ю.8 (862) 264-40-29Кошкарев Р.С.8 (999) 636-93-70 | Штрынев Д.Ю.8 (862) 264-40-29Кошкарев Р.С.8 (999) 636-93-70 |
| **ХОСТИНСКИЙ РАЙОН** |
| 1. | Общая физическая подготовка с элементами дзюдо | от 18 лет и старше | Спортивный зал Гимназии № 9, ул. Бытха, 1 | Понедельник, среда, пятница с 20:00 ч. до 22:00 ч. | Ризаев Эркин Нормамадович, 8 (928) 233-14-16 | МБУ ДО СШОР № 27 города Сочи8 (862) 267-79-40 |
| 2. | Физкультурные занятияпо конному спорту | 18+ | с. Каштаны, Пашковская, 108 | Среда, суббота10.00-12.0015.00-17.00 | Мальсагова Марина Григорьевна8 918-403-82-83 | Мальсагова М.Г. |
| **ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН** |
| 1. | 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 | Вторник, Четверг18:00-20:00 | Андрияш Александр Терентьевич,89881853534 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| п. Дагомыс, Батумское ш., 25/1 (Городской дом культуры поселка Дагомыс) | Среда, Пятница09:00-11:00 |
| 2. | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике  | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 4 (МДОБУ ДС №127) | Понедельник, Среда, Пятница13:30-15:00 | Резакова Яна Евгеньевна89180042266 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| п. Лазаревское, ул. Пугачева, 15 (LF gym) | Понедельник, Среда, Пятница18:30-19:30 |
| ул. Пугачева, 15 (Скалодром) | Четверг18:00-20:00 |
| 3. | Физкультурные занятия по спортивным бальным танцам | от 18 лет и старше | ул. Павлова д.2 (Танцевальный зал "Гармония") | Понедельник, Среда, Четверг 13:00-16:00 | Прицюк Ольга Евгеньевна89180051445 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 4. | Физкультурные занятия по футболу, волейболу | от 18 лет и старше | м-н Совет-Квадже, ул. Сибирская, 6А, (ОЦ Санаторий "ЮГ") | Понедельник - Пятница 17:00-21:00 | Рябинин Евгений Петрович89649404281 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 5. | Физкультурные занятия по настольному теннису | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | Понедельник, Среда11:00-13:00 | Сысолятин Владимир Анатольевич89229282900 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| Вторник, Четверг, Пятница09:00-13:00 |
| Суббота09:00-12:00 |
| 6. | Физкультурные занятия по настольным играм | от 18 лет и старше | ул. Партизанская 20 | Понедельник - Пятница 17:00-19:00 | Коблев Руслан Музарбекович89298337408 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 7. | Физкультурные занятия по волейболу | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | Вторник, Четверг20:00-22:00 | Евсина Анастасия Андреевна89094698567 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| 8. | Открытая тренировка по мини-футболу | Без ограничений | ул. Одоевского, 65 | вторник, среда, четверг, пятницас 20:00-22:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| 9. | Общая физическая подготовка для сдачи норм ГТО | Без ограничений | ул. Малышева, 1ж(площадка ГТО) | вторник, четверг10:00-13:00 | Царева Л.И. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи8-987-967-00-48 |
| 10. | Открытая тренировка по теннису | Без ограничений |  ул. Одоевского, 65 | суббота, воскресенье с 9:00-10:00  | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| 11. | Открытая тренировка по настольным играм:шахматы, шашки домино | Без ограничений | ул. Малышева, 1жУСК «Лазаревский» | ежедневно09:00-11:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| 12. | Физкультурное занятие по баскетболу | Без ограничений | мкр. Лазаревское,СК «Орбита»,ул. Одоевского, 65*(доступ для организованных групп жителей)* | среда, пятницас 17:00-19:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| 13. | Физкультурные занятия по волейбол | Без ограничений | мкр. Лазаревское, СК «Орбита»,ул. Одоевского, 65площадка для игры в волейбол*(доступ для организованных групп жителей)* | понедельник, среда, пятница с 18.00 до 19.00 | Хатхе А.Г.  | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **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. Ленинградская, 24  | Еженедельно:Понедельник 18:00-20:00Среда с 18:00-20:00Пятница 18:00-20:00 Суббота 18:00-20:00  | Дорохов Вадим Евгеньевич8-901-148-28-28  | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |