**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) | | | | Понедельник  08:30-10:00 | | Некрылов  Андрей  Сергеевич, 89183048588 | | | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| Вторник  17:00-18:30;  18:30-20:00 | |
| Четверг  18:30-20:00 | |
| ул. Горького, д.56 (ДК «Центральный», танцевальный зал) | | | | Пятница  09:00-10:30 | |
| 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, Пятница  19:00-21:00 | | Мезенцева  Татьяна  Юрьевна  89649409897 | | | | | | 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, Среда  19:30-22:00 | | Смердова  Анастасия Васильевна  89883451175 | | | | | | 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, Пятница  09:00-10:30 | | Башкирова  Юлия  Альбертовна  89181079408 | | | | | | 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, Пятница  10:00-12:00 | |
| 5. | | | Физкультурные занятия по шахматам | | от 18 лет и старше | | | | ул. Воровского 58 (МБУ ДО СШ 11) | | | | Вторник, Четверг  18:30-21:00 | | Майоров  Виктор  Дмитриевич  89528758024 | | | | | | 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, Пятница  13:00-14:30,  15:00-16:30,  17:00-18:30 | | Ильина  Светлана Владимировна  89890811806 | | | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| ул. Труда, д. 13А (ЦНК "Истоки", танцевальный зал) | | | | Четверг  08:30-10:00 | |
| ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | | | | Четверг, Суббота  11:00-12:30 | |
| 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 занятия  по теннису | | 18+ | | | | г. Сочи,  ул. Егорова, 1 (корт «Хард») | | | | до 31.09.2023 г.,  ежедневно  с 06-00 до 08-00 | | Федоренков  Игорь Викторович  8-918-107-22-40 | | | | | | МБУ ДО  СШ № 19  г. Сочи | |
| 9. | | | Физкультурные занятия  по 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 Марленовна  8-952-832-45-55 | | | | | | 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 Эдуардович  89184079304 | | | | | | 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 - Суббота  07:30-09:00 | | | | 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, Пятница  09:00-11:00 | | | | Фетцов  Алексей Владимирович  89181147777 | | | | 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, Пятница  11:00-13:00 | | | | Чикишев  Олег  Сергеевич  89881446172 | | | | 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, Суббота  17:00-19:00 | | | | Шкурская Светлана Владимировна  89265974630 | | | | 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, Пятница  10:00-12:00 | | | | Мальсагова Марина Григорьевна  89184038283 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| 6. | | | Физкультурные занятия по теннису | | С 18 до 75 лет | | | | Спортивная база  ул.Демократическая, 18А/  Спортивный комплекс  «Витамин»  Ул. Энергетиков,7Б | | | | Понедельник с 11:00-13:00  Среда с 11:00-13:00  Пятница с 11:00-13:00 | | | | Драгоман Любовь Александровна  240-02-61 | | | | 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) 264-40-29  Кошкарев Р.С.  8 (999) 636-93-70 | | | | Штрынев Д.Ю.  8 (862) 264-40-29  Кошкарев 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 Сочи  8 (862) 267-79-40 | |
| 2. | | | Физкультурные занятия  по конному спорту | | 18+ | | | | с. Каштаны, Пашковская, 108 | | | | Среда, суббота  10.00-12.00  15.00-17.00 | | | | Мальсагова Марина Григорьевна  8 918-403-82-83 | | | | 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, Четверг  18:00-20:00 | | | | Андрияш Александр Терентьевич,  89881853534 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| п. Дагомыс, Батумское ш., 25/1 (Городской дом культуры поселка Дагомыс) | | | | Среда, Пятница  09:00-11:00 | | | |
| 2. | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | | | | | от 18 лет и старше | | | | ул. Малышева, 4 (МДОБУ ДС №127) | | | | Понедельник, Среда, Пятница  13:30-15:00 | | | | Резакова  Яна  Евгеньевна  89180042266 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| п. Лазаревское, ул. Пугачева, 15 (LF gym) | | | | Понедельник, Среда, Пятница  18:30-19:30 | | | |
| ул. Пугачева, 15 (Скалодром) | | | | Четверг  18:00-20:00 | | | |
| 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  Евгеньевна  89180051445 | | | | 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 Петрович  89649404281 | | | | 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, Среда  11:00-13:00 | | | | Сысолятин Владимир Анатольевич  89229282900 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| Вторник, Четверг, Пятница  09:00-13:00 | | | |
| Суббота  09:00-12:00 | | | |
| 6. | Физкультурные занятия по настольным играм | | | | | от 18 лет и старше | | | | ул. Партизанская 20 | | | | Понедельник - Пятница  17:00-19:00 | | | | Коблев  Руслан Музарбекович  89298337408 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| 7. | Физкультурные занятия по волейболу | | | | | от 18 лет и старше | | | | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | | | | Вторник, Четверг  20:00-22:00 | | | | Евсина  Анастасия Андреевна  89094698567 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| 8. | Открытая тренировка по  мини-футболу | | | | | Без ограничений | | | | ул. Одоевского, 65 | | | | вторник, среда, четверг, пятница  с 20:00-22:00 | | | | Хатхе А.Г. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 |
| 9. | Общая физическая подготовка для сдачи норм ГТО | | | | | Без ограничений | | | | ул. Малышева, 1ж  (площадка ГТО) | | | | вторник, четверг  10:00-13:00 | | | | Царева Л.И. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  8-987-967-00-48 |
| 10. | Открытая тренировка по теннису | | | | | Без ограничений | | | | ул. Одоевского, 65 | | | | суббота, воскресенье  с 9:00-10:00 | | | | Хатхе А.Г. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 |
| 11. | Открытая тренировка по настольным играм:  шахматы, шашки домино | | | | | Без ограничений | | | | ул. Малышева, 1ж  УСК «Лазаревский» | | | | ежедневно  09:00-11:00 | | | | Хатхе А.Г. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 |
| 12. | Физкультурное занятие по баскетболу | | | | | Без ограничений | | | | мкр. Лазаревское,  СК «Орбита»,  ул. Одоевского, 65*(доступ для организованных групп жителей)* | | | | среда, пятница  с 17:00-19:00 | | | | Хатхе А.Г. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 |
| 13. | Физкультурные занятия по волейбол | | | | | Без ограничений | | | | мкр. Лазаревское,  СК «Орбита»,  ул. Одоевского, 65  площадка для игры в волейбол  *(доступ для организованных групп жителей)* | | | | понедельник, среда, пятница  с 18.00 до 19.00 | | | | Хатхе А.Г. | | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 |
| **КИЧМАЙСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (волейбол). | | Без ограничений | | | | а. Большой Кичмай  ул. Ачмизова, 102  СОШ №90 | | | Еженедельно:  Понедельник, среда, пятница с 18:00 | | | | | Нибо Кандаур Батырбиевич  8-918-305-92-05 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | | |
| 2. | | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (футбол) | | Без ограничений | | | | а. Большой Кичмай  ул. Ачмизова, 102  СОШ №90 | | | Еженедельно:  Понедельник, среда с 16:00 до 18:00 | | | | | Нибо Кандаур Батырбиевич  8-918-305-92-05 | | | | 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 Владиславович  8-965-467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. 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 Владиславович  8-965-467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. 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 Владиславович  8-965-467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. 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 Владиславович  8-965-467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. 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 Владиславович  8-965-467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. 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 19:00  Суббота с 15:00 до 18:00 | | | | | Махудинова Татьяна Александровна  8-918-000-22-48 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | | |
| **НИЖНЕШИЛОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | | Без ограничений | | | | МОБУ СОШ №67  ул. Владимирская, 67/1 | | | Еженедельно:  Вторник, среда с 18:00  Пятница с 17:00 | | | | | Даричев Денис Николаевич  8-918-203-34-06 | | | | 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 17:00  Суббота, воскресенье с 18:00 | | | | Напсо Юрий Казбекович  8-963-163-16-44 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | | | |
| **ЛЫГОТХСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП). | | Без ограничений | | | а. Хаджико  ул. Асеретх, 12а | | | | | Еженедельно:  Вторник, среда, четверг с 15:30 | | | | Напсо Рамазан Казбекович  8-918-302-02-96 | | | МБУ ФКиС  г. 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 Казбекович  8-918-302-02-96 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | | | |
| **ВОЛКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. ОФП | | Без ограничений | | | ул. Ленинградская, 24 | | | | | Еженедельно:  Понедельник 18:00-20:00  Среда с 18:00-20:00  Пятница 18:00-20:00  Суббота 18:00-20:00 | | | | Дорохов Вадим Евгеньевич  8-901-148-28-28 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | | | |