**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) | | Вторник  17:00-18:30;  18:30-20:00 | | | Некрылов  Андрей  Сергеевич, 89183048588 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| Четверг  18:30-20:00 | | |
| Пятница  08:30-10:00 | | |
| **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  19:00-21:00 | | | Мезенцева  Татьяна  Юрьевна  89649409897 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **3.** | | 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  08:00-09:30 | | | 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  09:00-10:30 | | |
| **4.** | | 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 | |
| **5.** | | Физкультурные занятия по спортивному ориентированию | от 18 лет и старше | | | Парки скверы города, лесопарковые зоны города | | Вторник, Четверг  17:00-19:00 | | | Смирнов  Сергей  Валерьевич  89183038147 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| Суббота  10:00-12:00 | | |
| **6.** | | Физкультурные занятия по скандинавской ходьбе | от 18 лет и старше | | | ул. Чайковского – ул. Конституции (набережная реки Сочи) | | Вторник, Четверг  09:00-10:30 | | | Башкирова  Юлия  Альбертовна  89181079408 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **7.** | | Физкультурные занятия по шахматам | от 18 лет и старше | | | ул. Егорова 1 (МУП "Парки отдыха "Ривьера-Сочи" арт-ярмарка) | | Суббота, Воскресенье  12:00-15:00 | | | Седенко  Анатолий  Иванович  89881472250 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **АДЛЕРСКИЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | | 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 | |
| **2.** | | Физкультурные занятия по большому 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 | |
| **3.** | | 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 | |
| **4.** | | Физкультурные занятия по оздоровительной йоге | от 18 лет и старше | | | ул. Просвещения, 104 (пляж «Лазурь») | | Вторник, Четверг  08:00-09:00 | | | | Чикишева Октябрина Раиловна  89881446174 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» и «Дай-Ши», комплекс самозащиты «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. Павлова д.2 (Лазаревский парк культуры и отдыха) | | | Понедельник-Пятница  07:00-08:00 | | | Резакова  Яна  Евгеньевна  89180042266 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| ул. Лазарева, 190 (пляж «Дельфин») | | | Понедельник-Пятница  08:00-09:00 | | |
| **3.** | Физкультурные занятия по спортивным бальным танцам | | | от 18 лет и старше | | | ул. Павлова д.2 (Танцевальный зал "Гармония") | | | Понедельник, Вторник, Четверг  16:00-18:00 | | | Прицюк  Ольга  Евгеньевна  89180051445 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| **4.** | Физкультурные занятия по настольному теннису | | | от 18 лет и старше | | | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | | | Понедельник, Среда, Пятница  09:00-13:00;  18:00-22:00 | | | Сысолятин Владимир Анатольевич  89229282900 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 |
| Вторник, Четверг  09:00-13:00 | | |
| Суббота  09:00-12:00;  14:00-19:00 | | |
| **5.** | 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 |
| **КИЧМАЙСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (волейбол) | Без ограничений | | | а. Большой Кичмай  ул. Ачмизова, 102 | | Еженедельно:  Понедельник, среда  с 17:30-20:00 | | | | 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 | | Еженедельно:  Пятница с 17:30 до 20:00 | | | | 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 (настольный теннис) | Без ограничений | | | Село Красная Воля  ул. Школьная,1 | | Еженедельно:  Среда, Суббота  с 10:00-12:00 | | | | Бурдуков Владислав Владиславович  8(965)467-06-73 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол, волейбол). | Без ограничений | | | Село Красная Воля  ул. Школьная,1 | | Еженедельно:  Пятница, Суббота:  18:00-21:00 | | | | Бурдуков Владислав Владиславович  8(965)467-06-73 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **3.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | | | Село Красная Воля  ул. Школьная,1 | | Еженедельно:  Среда, Суббота  с 8:00-10:00 | | | | 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: Понедельник, Среда, Пятница с 17:00-20:00 | | | | Махудинова Татьяна Александровна  8(918)000-22-48 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **КУДЕПСТИНСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ (с. Верхнениколаевское)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | | | Ул. Западный переулок 4 | | Еженедельно:  Вторник, Четверг  17:00-19:00 | | | | Шкурская Светлана Владимировна  8(926)597-46-30 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | | | Ул. Кузнечная 46 | | Еженедельно:  Суббота 17:00-19:00 | | | | Шкурская Светлана Владимировна  8(926)597-46-30 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **НИЖНЕШИЛОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | | | ул. Владимирская, 67/1 | | Еженедельно:  Вторник, Среда:  с 17:00-19:00  Пятница:  16:00-18:00 | | | | 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,19 | | | | Еженедельно:  Понедельник, Среда, Четверг  с 17:30-19:30 | | | 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, Четверг  17:30-20:00 | | | 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  17:30-20:00 | | | 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 | | | | Вторник, Четверг  15:00-18:00  Суббота  15:00-18:00 | | | Дорохов  Вадим  Евгеньевич  8(901)148-28-28 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **РАЗДОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия  (легкая атлетика) | Без ограничений | | СДК с. Прогресс ,  ул. Юбилейная 48 | | | | Еженедельно  Вторник  08:00-10:00 | | | Чудинова  Ляйсан  Раисовна  8(928)454-81-98 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **2.** | | Физкультурные занятия по спортивным играм (ОФП) | Без ограничений | | Спортивная площадка,  ул. Юбилейная 46 | | | | Еженедельно  Среда  08:00-10:00 | | | Чудинова  Ляйсан  Раисовна  8(928)454-81-98 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **3.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия.  (скандинавская ходьба) | Без ограничений | | Набережная реки Мацеста | | | | Еженедельно  Четверг  13:00-14:00 | | | Чудинова  Ляйсан  Раисовна  8(928)454-81-98 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **МОЛДОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия. | Без ограничений | | Ул. Костромская,  (у памятника В.И. Ленина) | | | | Еженедельно:  Понедельник, Вторник, Среда:  18:00-20:00 | | | Кокосьян Вениамин Артемович  8(928)851-16-46 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **СОЛОХАУЛЬСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия. | Без ограничений | | ул. 8 марта (спортивная площадка) | | | | Еженедельно:  Понедельник, Среда, Пятница  17:00-19:00 | | | Осипов  Иван  Николаевич  8(938)-874-15-94 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |