

1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	23 марта 2018 г. По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки
			Среда 19.00-21.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10м, метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
2.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
			Суббота 19.00-20.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине
3.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание
4.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Среда 14.00-14.45 Четверг 14.00-14.45	Плавание
5.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 18 марта 9.00-12.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, челночный бег 3x10м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м

6.	Лыжный модуль	Лыжный модуль ул. Поляны, вл. 4-6	Суббота 03 марта 15.00-17.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортюзао.рф/	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км (по погодным условиям)
----	---------------	---	--	--