

## Юго-Западный административный округ города Москвы

спортюзао.рф  
8 499 724 52 12

1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	Стрельба из электронного оружия
			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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, 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	Вторник 06 февраля 9.00-12.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км
6.	Лыжный модуль	Лыжный модуль ул. Поляны, вл. 4-6	по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км