



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ГБУ "ЦСД "Атлант"  
А.А. Белоседов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГБУ "ЦСД "АТЛАНТ"  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "ТЕПЛЫЙ СТАН"  
ЯНВАРЬ 2025 г.

| №п/п                                | Спорт<br>Досуг | ГЗ/ ПДД/<br>МД | Направление                     | Наименование секции/ КФ<br>(ФИО инструктора по<br>спорту/руководителя КФ) | Возраст<br>занимающ<br>ихся (лет) | № кабинета | Пн          | Вт          | Ср          | Чт          | Пт          | Сб | Вс | Стоимость |
|-------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|-----------|
| Ленинский проспект, д. 135, корп. 2 |                |                |                                 |                                                                           |                                   |            |             |             |             |             |             |    |    |           |
| 1                                   | Спорт          | ГЗ             | Танцы                           | Джаз Модерн<br>Современные Танцы<br>Тиньгаева Л.В.                        | 5-8                               | 10         |             | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 |             |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 9-11                              |            |             | 16.00-17.30 |             | 16.00-17.30 |             |    |    |           |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 12-14                             |            |             | 17.30-19.00 |             | 17.30-19.00 |             |    |    |           |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 18+                               |            |             | 19.00-20.00 |             | 19.00-20.00 |             |    |    |           |
| 2                                   | Спорт          | ГЗ             | Интеллектуальные виды<br>спорта | Шахматный клуб "Интеллект"<br>филиал Теплый Стан<br>Самбыла С.О.          | 5-8                               | 7          |             | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 |             |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 9-11                              |            |             | 16.00-17.30 |             | 16.00-17.30 |             |    |    |           |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 5-7                               |            |             | 17.30-19.00 |             | 17.30-19.00 |             |    |    |           |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 12-14                             |            |             | 19.00-20.00 |             | 19.00-20.00 |             |    |    |           |
| 3                                   | Спорт          | ГЗ             | Силовые виды спорта             | Тренажерный зал<br>Лонин А.С.                                             | 14+                               | 13         | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 |    |    | Бесплатно |
| 4                                   | Спорт          | ГЗ             | Силовые виды спорта             | Стретчинг<br>Вишневецкая Т.Е.                                             | 30-50                             | 2          | 09.30-11.30 |             | 09.30-11.30 |             |             |    |    | Бесплатно |
| 5                                   | Спорт          | ГЗ             | Силовые виды спорта             | Йога<br>Вишневецкая Т.Е.                                                  | 18-50                             | 2          | 11.30-12.30 | 12.15-13.45 | 11.30-12.30 | 12.15-13.45 |             |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           |                                   | 2          | 12.45-13.45 |             | 12.45-13.45 |             |             |    |    |           |
| 6                                   | Спорт          | ГЗ             | Силовые виды спорта             | Стретчинг<br>Вишневецкая Т.Е.                                             | 18+                               | 2          | 19.00-21.00 |             | 19.00-21.00 |             |             |    |    | Бесплатно |
| 7                                   | Спорт          | ГЗ             | ОФП                             | "Кузница Здоровья"<br>Вишневецкая Т.Е.                                    | 18+                               | 2          |             | 11.15-12.15 |             | 11.15-12.15 |             |    |    | Бесплатно |
| 8                                   | Спорт          | ГЗ             | ОФП                             | "Кузница Здоровья"<br>Здоровая спина<br>Вишневецкая Т.Е.                  | 18+                               | 2          |             | 13.45-15.30 |             | 13.45-15.30 |             |    |    | Бесплатно |
| 9                                   | Досуг          | ГЗ             | Арт                             | Умелые ручки<br>Димур В.А.                                                | 5-10                              | 7          | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           |                                   |            | 17.00-18.00 |             | 17.00-18.00 |             | 17.00-18.00 |    |    |           |
| 10                                  | Досуг          | ГЗ             | Музыка                          | Вокальная студия<br>"Мажоры"<br>Домничева Е.С.                            | 4-14                              | 3          |             | 15.00-16.00 |             | 15.00-16.00 |             |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           |                                   |            |             | 16.00-17.00 |             | 16.00-17.00 |             |    |    |           |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           |                                   |            |             | 17.00-18.00 |             | 17.00-18.00 |             |    |    |           |
| 11                                  | Досуг          | ГЗ             | Музыка                          | Студия эстрадного вокала<br>Домничева Е.С.                                | 5-17                              | 3          |             | 18.00-20.00 |             | 18.00-20.00 |             |    |    |           |
| 12                                  | Спорт          | ГЗ             | ОФП                             | Фитнес (тренажерный зал)<br>Вишневецкая Татьяна Евгеньевна                | 18+                               | 13         |             | 16.00-19.00 |             | 16.00-19.00 |             |    |    | Бесплатно |
| 13                                  | Спорт          | ГЗ             | Танцы                           | Латинские танцы<br>Тужилина Н.М.                                          | 18+                               | 10         | 10.00-12.00 |             |             | 10.00-12.00 | 19.30-20.30 |    |    | Бесплатно |
| 14                                  | Спорт          | ГЗ             | ОФП                             | Тренажерный зал<br>Свободное посещение                                    | 14+                               | 13         | 10.00-18.00 | 10.00-16.00 | 10.00-18.00 | 10.00-16.00 | 10.00-18.00 |    |    | Бесплатно |
| 15                                  | Спорт          | ГЗ             | ОФП                             | Суставная гимнастика<br>Тужилина Н.М.                                     | 18+                               | 10         | 12.00-13.30 |             |             | 12.00-13.30 |             |    |    | Бесплатно |
| 16                                  | спорт          | ГЗ             | Танцы                           | Зумба<br>Тужилина Н.М.                                                    | 18+                               | 10         | 20.00-21.00 |             | 20.00-21.00 |             |             |    |    | Бесплатно |
| 17                                  | Досуг          | ГЗ             | Интеллектуальный досуг          | Ментальная арифметика - гимнастика<br>для мозга<br>Черномор Э.В.          | 18+                               | 7          | 10.00-11.00 |             |             |             | 10.00-11.00 |    |    | Бесплатно |
|                                     |                |                |                                 |                                                                           | 6+                                | 7          | 13.15-14.45 |             |             |             | 13.15-14.45 |    |    | Бесплатно |

|                                |       |     |                             |                                                                                                     |                      |                     |                            |             |                            |             |                            |                                           |                                           |                               |
|--------------------------------|-------|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| 18                             | Досуг | ГЗ  | Игротека/клубы по интересам | Школа познавательного развития "Атлантик" клуб<br>свободного посещения "Нескучайка"<br>Другова Е.Д. | 6+                   | 3/7                 | 13:00-15:00                |             | 13:00-15:00                |             | 13:00-15:00                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 19                             | Досуг | ГЗ  | Развивающие программы       | Школа познавательного развития "Атлантик" клуб<br>"Малышок"<br>Другова Е.Д.                         | 3+                   | 7                   |                            | 10:00-12:00 |                            | 10:00-12:00 |                            |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 20                             | Досуг | МД  | Интеллектуальный досуг      | Ментальная арифметика - гимнастика для мозга<br>Черномор Э.В.                                       | 55+                  | 7                   | 11.00-12.00                |             |                            |             | 11.00-12.00                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
|                                |       |     |                             |                                                                                                     |                      |                     | 12.15-13.15                |             |                            |             | 12.15-13.15                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 21                             | Спорт | МД  | ОФП                         | ОФП<br>Вншневещкая Т.Е.                                                                             | 55+                  | дворовая территория |                            | 10.00-11.00 |                            | 10.00-11.00 |                            |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 22                             | Досуг | ПДД | Музыка                      | Школа барабанов<br>Голиков В.М.                                                                     | 9-17                 | 3                   | 14.00-15.00<br>15.00-16.00 |             | 14.00-15.00<br>15.00-16.00 |             |                            |                                           |                                           | В соответствии с прайс-листом |
| 23                             | Досуг | ПДД | Танцы                       | Студия спортивных балльных танцев<br>Бугримова С.И.                                                 | 5+                   | 10                  | 18.00-20.00                |             | 18.00-20.00                |             |                            |                                           |                                           | В соответствии с прайс-листом |
| 24                             | Досуг | ПДД | Танцы                       | Брейк Данс<br>Современные спортивные танцы<br>Башкирцев В.И.                                        | 7+                   | 2                   |                            | 17:00-19:00 |                            | 17:00-19:00 |                            |                                           |                                           | В соответствии с прайс-листом |
| ул. Академика Бакулева, д. 6   |       |     |                             |                                                                                                     |                      |                     |                            |             |                            |             |                            |                                           |                                           |                               |
| 25                             | Спорт | ГЗ  | Единоборства                | Школа единоборств "Атлант" подразделение Теплый Стан"<br>Рукопашный бой<br>Артемов П.А.             | 4-7<br>8-10<br>11-13 | 2                   |                            |             |                            |             |                            | 11.00-13.00<br>13.00-14.00<br>14.00-16.00 | 11.00-13.00<br>13.00-14.00<br>14.00-16.00 | Бесплатно                     |
| 26                             | Досуг | ГЗ  | Интеллектуальный досуг      | "Моя позиция"<br>Димур В.А. с 24.09.2024                                                            | 18+                  | 1                   | 18.00-20.00                | 18.00-20.00 | 18.00-20.00                | 18.00-20.00 | 18.00-20.00                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 27                             | спорт | ГЗ  | Единоборства                | Школа единоборств "Атлант" подразделение Теплый Стан"<br>Бокс<br>Маршаков Г.М.                      | 18+                  | 2                   | 19:30-21:30                |             | 19:30-21:30                |             | 18:30-21:30                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 28                             | Досуг | МД  | Интеллектуальный досуг      | Итальянский язык<br>Каменев А.М.                                                                    | 55+                  | 1                   | 10.15-11.15<br>11.30-12.30 |             |                            |             | 10.15-11.15<br>11.30-12.30 |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 29                             | Досуг | МД  | Интеллектуальный досуг      | Итальянский язык для начинающих<br>Каменев А.М.                                                     | 55+                  | 1                   | 12.45-13.45                |             |                            |             | 12.45-13.45                |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 30                             | Спорт | ПДД | Единоборства                | Школа единоборств "Атлант" подразделение Теплый Стан"<br>Самбо<br>Кирсанов М.А.                     | 7+                   | 2                   | 16.30-19.30                |             | 16.30-19.30                |             | 16:30-18:30                |                                           |                                           | В соответствии с прайс-листом |
| 31                             | Спорт | ПДД | Единоборства                | Школа единоборств "Атлант" подразделение Теплый Стан"<br>Рукопашный бой<br>Артемов П.А.             | 7+                   | 2                   |                            | 17.00-19.00 |                            | 17.00-19.00 |                            |                                           |                                           | В соответствии с прайс-листом |
| ул. Теплый Стан, д. 9, корп. 4 |       |     |                             |                                                                                                     |                      |                     |                            |             |                            |             |                            |                                           |                                           |                               |
| 32                             | Спорт | ГЗ  | Игровые виды спорта         | Клуб настольного тенниса «Топ-Спин» филиал Теплый Стан<br>Лонин А.С.                                | 18+                  | 2,3                 |                            | 18.00-22.00 |                            | 18.00-22.00 |                            | 16.00-19.00                               |                                           | Бесплатно                     |
| 33                             | Досуг | ГЗ  | Танцы                       | Танцевальный ансамбль<br>"Теплостаночка"<br>Кречетова Е.Д.                                          | 50+                  | 2,3                 |                            | 13.00-17.00 |                            | 13.00-17.00 |                            |                                           |                                           | Бесплатно                     |
| 34                             | Досуг | ГЗ  | Танцы                       | Детская танцевальная студия<br>"Счастье"<br>Кречетова Е.Д.                                          | 6+                   | 3                   | 17.00-21.00                |             | 17.00-21.00                |             | 17.00-21.00                |                                           |                                           | Бесплатно                     |



|                                            |       |     |                             |                                                                               |                       |             |                            |                                           |                            |                                           |                            |             |             |                                   |
|--------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| 35                                         | Спорт | МД  | ОФП                         | Танцевальная гимнастика<br>Кречетова Е.Д.                                     | 55+                   | 3           | 14.00-15.00                |                                           | 14.00-15.00                |                                           |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 36                                         | Спорт | МД  | ОФП                         | Йога<br>Кречетова Е.Д.                                                        | 55+                   | 3           | 15.15-16.15                |                                           | 15.15-16.15                |                                           |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 37                                         | Досуг | МД  | Танцы                       | Бальные танцы<br>Заболотникова О.Ю.                                           | 55+                   | 3           | 09.15-10.15<br>10.30-11.30 |                                           | 09.15-10.15<br>10.30-11.30 |                                           | 10.30-11.30                |             |             | Бесплатно                         |
| 38                                         | Спорт | МД  | ОФП                         | Йога<br>Заболотникова О.Ю.                                                    | 55+                   | 3           | 11.45-12.45                |                                           | 11.45-12.45                |                                           | 11.45-12.45                |             |             | Бесплатно                         |
| 39                                         | Досуг | МД  | Музыка                      | Пение<br>Козлова В.Г.                                                         | 55+                   | 3           |                            | 10.15-12.15                               |                            | 10.15-12.15                               |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 40                                         | Досуг | МД  | Музыка                      | Пение<br>Козлова В.Г.                                                         | 55+                   | 3           |                            | 12.30-13.30                               |                            | 12.30-13.30                               |                            |             |             | Бесплатно                         |
| <b>ул. Академика Варги, д. 40</b>          |       |     |                             |                                                                               |                       |             |                            |                                           |                            |                                           |                            |             |             |                                   |
| 41                                         | Досуг | ГЗ  | Танцы                       | Ансамбль народного танца<br>"Сударушка"<br>Скулганов В.Ю.                     | 50+                   | 8           |                            | 10.00-15.00                               |                            |                                           | 10.00-15.00                |             |             | Бесплатно                         |
| 42                                         | Спорт | ГЗ  | Танцы                       | Уличные танцы<br>Колчева В.А.                                                 | 5+                    | 8           | 16.30-18.00                |                                           | 16.30-18.00                |                                           | 15.30-17.30                |             |             | Бесплатно                         |
| 43                                         | Спорт | ГЗ  | Танцы                       | Спортивные бальные танцы<br>Кузнецов К.С.                                     | 7+                    | 8           |                            | 15.00-17.30                               |                            | 15.00-17.30                               |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 44                                         | Спорт | ГЗ  | ОФП                         | Гимнастика доктора Шишонина<br>Маршаков Г.М.                                  | 18+                   | 9           |                            | 09.00-11.00                               |                            | 09.00-11.00                               |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 45                                         | Спорт | МД  | Танцы                       | Танцевальная гимнастика<br>Кузнецов К.С.                                      | 55+                   | 8           | 10.30-11.30<br>11.45-12.45 |                                           | 10.30-11.30<br>11.45-12.45 |                                           |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 46                                         | Спорт | МД  | Танцы                       | Бальные танцы<br>Кузнецов К.С.                                                | 55+                   | 8           |                            |                                           |                            | 10.00-11.00                               |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 47                                         | Спорт | ПДД | Единоборства                | Школа единоборств "Атлант"<br>подразделение Теплый Стан<br>Бокс<br>Аюпов Н.И. | 7-14                  | 9           | 17.00-18.30                |                                           | 17.00-18.30                |                                           | 17.00-18.00                |             |             | В соответствии с прайс-<br>листом |
| 48                                         | Спорт | ПДД | Танцы                       | Студия современного танца Children<br>Tricks<br>Колчева В.А.                  | 10+                   | 8           | 15.30-16.30                |                                           | 15.30-16.30                |                                           |                            |             |             | В соответствии с прайс-<br>листом |
| <b>Ленинский проспект, д. 129, корп. 2</b> |       |     |                             |                                                                               |                       |             |                            |                                           |                            |                                           |                            |             |             |                                   |
| 49                                         | Досуг | ГЗ  | Арт                         | Школа "Арт-живопись"<br>рисун" "Учимся<br>Зоркая А.К.                         | 4-6                   | 1           |                            |                                           | 11.00-12.00                |                                           | 11.00-12.00                |             |             | Бесплатно                         |
| 50                                         | Досуг | ГЗ  | Арт                         | Школа "Арт-живопись"<br>"Академический рисунок"<br>Зоркая А.К.                | 7-10                  | 1           |                            |                                           | 12.00-14.00                |                                           | 12.00-14.00                |             |             | Бесплатно                         |
| 51                                         | Досуг | ГЗ  | Арт                         | Школа "Арт-живопись"<br>"Живопись и графика"<br>Другова Е.А.                  | 7-9<br>10-12<br>13-14 | 1<br>1<br>1 |                            | 15.00-16.30<br>16.30-19.00<br>19.00-20.00 |                            | 15.00-16.30<br>16.30-19.00<br>19.00-20.00 |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 52                                         | Досуг | ГЗ  | Интеллектуальный досуг      | Театральная студия "Совпадение"<br>Бойко М.М.                                 | 7+<br>35+             | 2<br>2      | 15.00-18.30<br>18.30-21.00 |                                           |                            |                                           | 15.00-18.30<br>18.30-21.00 |             | 11.00-15.00 | Бесплатно                         |
| 53                                         | Досуг | ГЗ  | Игротека/клубы по интересам | Семейный клуб "Мамочки Тропарево"<br>Юдина К.В.                               | 18+                   | 1           |                            |                                           |                            |                                           |                            | 11.00-13.30 | 11.00-13.30 | Бесплатно                         |
| 54                                         | Досуг | ГЗ  | Интеллектуальный досуг      | Театральная студия "Актерское<br>мастерство"<br>Чернухин Л.А.                 | 55+<br>10+            | 2<br>2      | 15.00-16.30<br>16.30-18.00 |                                           | 15.00-16.30<br>16.30-18.00 |                                           |                            |             |             | Бесплатно                         |
| 55                                         | Досуг | МД  | Арт                         | Школа "Арт-живопись" подразделение<br>Теплый Стан<br>Зоркая А.К.              | 55+                   | 1           |                            |                                           | 14.30-15.30                |                                           | 14.30-15.30                |             |             | Бесплатно                         |

|                                                     |       |    |                     |                                                          |      |             |  |  |  |       |  |             |  |           |
|-----------------------------------------------------|-------|----|---------------------|----------------------------------------------------------|------|-------------|--|--|--|-------|--|-------------|--|-----------|
| <b>Зона отдыха Тропарево</b>                        |       |    |                     |                                                          |      |             |  |  |  |       |  |             |  |           |
| 56                                                  | Спорт | ГЗ | ОФП                 | Скандинавская ходьба<br>Казакова Е.В.                    | 18+  |             |  |  |  | 09.00 |  | 09.00-14.00 |  | Бесплатно |
| <b>ул. Академика Варги, д. 34 школьный стадион)</b> |       |    |                     |                                                          |      |             |  |  |  |       |  |             |  |           |
| 57                                                  | Спорт | ГЗ | Игровые виды спорта | Академия футбола<br>филиал "Теплый Стан"<br>Якурнов В.В. | 8-17 | 16.00-21.30 |  |  |  |       |  |             |  | Бесплатно |
| <b>ул. Академика Варги, д. 11 школьный стадион)</b> |       |    |                     |                                                          |      |             |  |  |  |       |  |             |  |           |
| 58                                                  | Спорт | ГЗ | Игровые виды спорта | Академия футбола<br>филиал "Теплый Стан"<br>Якурнов В.В. | 8-17 |             |  |  |  |       |  | 16.00-21.30 |  | Бесплатно |