

Юго-Западный административный округ  
города Москвы

<https://yuzao.mosSPORT.ru/>  
8-991-233-73-07

1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	<b>15 декабря среда 14.00 – 16.00</b> по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="https://yuzao.mosSPORT.ru/">https://yuzao.mosSPORT.ru/</a>	Стрельба положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия.
2.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	<b>8,15,22 декабря среда 17.00 – 19.00</b> по предварительной записи по телефону 8-991-233-73-07	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 лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине.
3.	Лыжный модуль	ул. Поляны влад.4-6	<b>26 декабря Воскресенье 11:00</b> по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="https://yuzao.mosSPORT.ru/">https://yuzao.mosSPORT.ru/</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 (в зависимости от погодных условий)
4.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	<b>Суббота 4,11,18 декабря 14.30 – 15.15</b> по предварительной записи по телефону 8-991-233-73-07	Плавание