
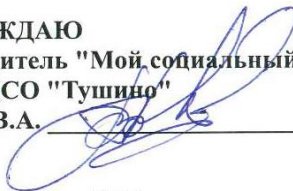




СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
координации и развития
стационарной (офлайн) деятельности МСЦ
Шайхутдинов М.И. 

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель "Мой социальный центр"
ГБУ ТЦСО "Тушино"
Рощин В.А. 

Анонс встреч клубов и мероприятий на октябрь 2021 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

| № п/п | Наименование мероприятия | Вид | Дата проведения | Краткое описание мероприятия | ФИО организатора мероприятия | Формат мероприятия |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 1045 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 01.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1046 | Тренировка клуба "Первая ракетка" | тренировка | 01.10.2021 | Мероприятие участников клуба, игра в настольный теннис. | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1047 | Фейсфитнес | занятие | 01.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1048 | Мероприятие клуба "БИТ" | тренировка | 01.10.2021 | Тренировка участников клуба: игра в настольный теннис и в бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1049 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 01.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1050 | Нейрофитнес | тренировка | 01.10.2021 | Гимнастика для мозга и памяти | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1051 | Литературный вечер. Стихи о молодости нашей. | встреча | 01.10.2021 | Клуб "Тушинские современники". В день пожилого человека послушаем воспоминания о нашей молодости в стихах. | Похилько Виталий Степанович | ON |
| 1052 | Интеллектуально-психологическая игра "Лжец" | игра | 01.10.2021 | Игра способствует активному развитию интуиции, логики, интеллекта, проявлению лидерских качеств и раскрытию психологических возможностей. | Картинин Юрий Васильевич | OFF |
| 1053 | Клуб "Золотой локон" | встреча | 01.10.2021 | Мероприятие членов клуба по парикмахерскому искусству. Мастер - класс по лечебной стрижке. | Ильина Тамара Петровна | ON+OFF |
| 1054 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | тренировка | 01.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1055 | Творческое ассорти "День добра и уважения" | концерт | 01.10.2021 | Концерт, посвященный Международному дню пожилого человека. В программе: чтение стихов, музыкальные и танцевальные номера. | Назарова Наталья Радиевна | ON+OFF |
| 1056 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 02.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1057 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | тренировка | 02.10.2021 | Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин) | Асоскова Марина Сергеевна | ON |
| 1058 | Кулинарный лекторий "Десерты к чаю из ничего!" | лекция | 02.10.2021 | 5 рецептов пирогов из простых продуктов. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1059 | Клуб "Лотос" | тренировка | 02.10.2021 | Легкая йога для тонуса и здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1060 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | тренировка | 02.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Романова Ольга Николаевна | ON+OFF |
| 1061 | Клуб "Линия жизни" | тренировка | 02.10.2021 | Самомассаж против спазмов, отеков и напряжения | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1062 | Клуб "Кухни мира" | мастер-класс | 02.10.2021 | Мастер - класс по приготовлению блюд русской кухни к праздничному столу. | Митрохина Ляна Вартановна | ON+OFF |
| 1063 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 02.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1064 | Праздничный макияж ко дню пожилого человека | мастер-класс | 02.10.2021 | Праздничный макияж ко дню старшего поколения Все женщины хотят выглядеть ослепительно на важных мероприятиях, поэтому давайте вместе научимся выполнять праздничный макияж, который сделает вас еще прекраснее! | Степанян Марьяна Мгеровна | ON |
| 1065 | Клуб "Планета здоровья" | занятие | 02.10.2021 | «Оснвы сознания, внимания, мышления и речи» 1. Сознание - высшая функция головного мозга; 2. Ощущение - первый этап в познании окружающего мира; 3. Память-это накопление, хранение и воспроизведение прошлого опыта. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 1066 | Нейрофитнес | тренировка | 02.10.2021 | Гимнастика для ума и памяти | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1067 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | мастер-класс | 02.10.2021 | Вместе с вами приготовим очень простую выпечку к чаю "Хворост" | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1068 | Клуб "Магия жизни" | встреча | 02.10.2021 | Мастер - класс по изготовлению свечи. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1069 | Клуб "Планета здоровья" | занятие | 03.10.2021 | «Сигнальные системы» 1. Кто осуществляет связь организма с внешней средой; 2. Почему вторая сигнальная система существует только у человека; 3. Упражнения для улучшения памяти. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1070 | Клуб "Гармония" | занятие | 03.10.2021 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1071 | Клуб "БиТ" | тренировка | 03.10.2021 | Мероприятие клуба бильярда и тенниса | Таласев Игорь Александрович | OFF |
| 1072 | Комплекс упражнений для растяжки | занятие | 03.10.2021 | Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно | Голубева Татьяна Николаевна | ON |
| 1073 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | игра | 03.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1074 | Правила жизни 100-летнего человека | встреча | 03.10.2021 | Все мы стараемся сохранить здоровье и крепость духа как можно дольше. Япония давно нашла секрет долголетия, средняя продолжительность жизни японцев - 82 года, тогда как в России - 71 год. Наши ученые отправились в Окинаву, пообщались со старейшими представителями человечества и попытались составить оптимальную формулу долголетия. Ей мы сегодня поделимся с вами. | Мейрабова Алиса Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
| 1075 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | тренировка | 03.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1076 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 04.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1077 | Лоскутное шитье | мастер-класс | 04.10.2021 | Мастер - класс по лоскутному шитью "Сумочка из отрезков ткани". | Панина Елена Анатольевна | ON+OFF |
| 1078 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | занятие | 04.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1079 | "Построение настроения" | занятие | 04.10.2021 | Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители. | Чернов Михаил Петрович | ON |
| 1080 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | мастер-класс | 04.10.2021 | Вместе с вами приготовим конвертики с твороженно-яблочной начинкой | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----|
| 1081 | Самомассаж | занятие | 04.10.2021 | Самомассаж - это отличный способ привести в тонус ваши мышцы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения. На занятии вам понадобится столовая ложка и полулитровая пластиковая бутылка с крышкой! | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1082 | Удивительные места планеты | путешествие | 04.10.2021 | Побываем в разных частях планеты и отправимся в не повтаримые места | Фролов Иван Валерьевич | ON |
| 1083 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 04.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1084 | История древней Греции | путешествие | 04.10.2021 | Мы с вами отправимся в прошлое древней Греции, и первая точка начнется с Афин | Фролов Иван Валерьевич | ON |
| 1085 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | лекция | 04.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1086 | Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки" | концерт | 04.10.2021 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 1087 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | тренировка | 04.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Нагорнова Наталья Владимировна | ON |
| 1088 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 05.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1089 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | тренировка | 05.10.2021 | Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин) | Курбатова Татьяна Викторовна | ON |
| 1090 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 05.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON |
| 1091 | Клуб "Лотос" | тренировка | 05.10.2021 | Легкая йога для тонуса и здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1092 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | тренировка | 05.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Беларуси. | Петрова Ольга Ивановна | ON+OFF |
| 1093 | Клуб "Линия жизни" | тренировка | 05.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой после ковида, пневмонии и операций | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1094 | Клуб "БиТ" | тренировка | 05.10.2021 | Игра в теннис и бильярд | Гусева Наталья Федоровна | OFF |
| 1095 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | занятие | 05.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1096 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 05.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1097 | Мероприятие клуба "4П и 4В" | беседа | 05.10.2021 | Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ. | Филин Александр Геннадьевич | ON |
| 1098 | Мероприятие клуба "Поделки" | игра | 05.10.2021 | Рисуем мандалу, релаксируем под приятную музыку. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| 1099 | Клуб "Серебряная нить" | занятие | 05.10.2021 | Мероприятие членов клуба по вязанию. Вязание ажурной салфетки крючком. Необходимые материалы: нитки любого цвета "Анна" или "Ирис", крючок №2. | Чальцева Ольга Афанасьевна | ON+OFF |
| 1100 | Дыхательная гимнастика | встреча | 05.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1101 | Поэтический вечер, посвященный Дню пожилого человека | тренировка | 05.10.2021 | Авторские стихи о пожилых людях "Годы - не старость" | Антонова Вера Георгиевна | ON+OFF |
| 1102 | Золотое кольцо | встреча | 05.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1103 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | экскурсия | 06.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1104 | Мероприятие клуба "Первая ракетка" | тренировка | 06.10.2021 | Мероприятие участников клуба, игра в настольный теннис. | Крупин Александр Александрович | OFF |
| 1105 | Лоскутное шитье | тренировка | 06.10.2021 | Мастер - класс по лоскутному шитью "Сумочка из отрезков ткани". | Панина Елена Анатольевна | ON+OFF |
| 1106 | Репетиция клуба "Сподвижники" | мастер-класс | 06.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1107 | Фейсфитнес | тренировка | 06.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1108 | С гаджетом на ты | занятие | 06.10.2021 | Мероприятие клуба, знакомство и участие в мастер-классе по компьютерной грамотности | Фролов Иван Валерьевич | ON+OFF |
| 1109 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | занятие | 06.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1110 | Клуб "БиТ" | занятие | 06.10.2021 | Игра в теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1111 | Аппетитные блюда | тренировка | 06.10.2021 | Раскроем секреты приготовления картофельного пюре. Как сделать его рассыпчатым и чтоб не посинело. | Штельвах Евгения Андреевна | ON |
| 1112 | "Киноклуб" | мастер-класс | 06.10.2021 | Просмотр фильма "Мюзикл" в нашем уютном кинозале. | Полякова Светлана Антоновна | OFF |
| 1113 | Клуб "Линия жизни" | беседа | 06.10.2021 | Самомассаж | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1114 | Клуб "Золотой локон" | занятие | 06.10.2021 | Мероприятие членов клуба по парикмахерскому искусству. Мастер -класс по лечебной стрижке жгутами. | Григоревская Лариса Петровна | ON+OFF |
| 1115 | "Кинообсуждение" | мастер-класс | 06.10.2021 | Обсуждение фильма "Мюзикл" с участницами кто посмотрел фильм в кинозале и дома. Совместим онлайн и офлайн форматы. | Полякова Светлана Антоновна | ON+OFF |
| 1116 | Клуб "Линия жизни" | беседа | 06.10.2021 | Гимнастика для глаз | Капченова Елена Николаевна | ON+OFF |
| 1117 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | занятие | 06.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1118 | Клуб "Практическая психология" | игра | 06.10.2021 | <p>Занятие в клубе "Практическая психология".</p> <p>На этом занятии, вы: узнаете, что такое личные границы, их виды и зачем нам нужны личные границы; узнаете, в чём сложности с очертаниями личных границ; узнаете о признаках нарушения Ваших личных границ; узнаете, как правильно расставить личные границы; познакомитесь со способами защиты личных границ.</p> | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 1119 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | занятие | 06.10.2021 | <p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p> | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1120 | Репетиция бального танца | тренировка | 07.10.2021 | <p>Тренировка, изучение новых движений, подготовка к танцевальному конкурсу.</p> | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1121 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро! | тренировка | 07.10.2021 | <p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p> | Кузьмина Светлана Борисовна | ON |
| 1122 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | тренировка | 07.10.2021 | <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза.</p> | Григорянц Галина Николаевна | ON |
| 1123 | Йога | тренировка | 07.10.2021 | <p>Легкая йога для тонуса и здоровых суставов</p> | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1124 | Клуб "Кухни мира" | тренировка | 07.10.2021 | <p>Мастер - класс по приготовлению пончиков "Пончики из детства "</p> | Ткачева Елена Николаевна | ON+OFF |
| 1125 | Дыхательная гимнастика | мастер-класс | 07.10.2021 | <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой после ковида, пневмонии и операций</p> | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1126 | Клуб "Белый рояль" | тренировка | 07.10.2021 | Мероприятие клуба "Белый рояль", посвященная творчеству Булата Окуджавы. | Лыкина Ольга Борисовна | ON |
| 1127 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | занятие | 07.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1128 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | занятие | 07.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1129 | Концерт "Все, кому гордое имя учитель!" | тренировка | 07.10.2021 | Концерт классической музыки и поэзии, посвящённый Дню учителя, при участии творческих единиц МСЦ "Тушино" и МСЦ "Митино" | Ананьева Ирина Андреевна | ON+OFF |
| 1130 | Клуб "Серебряная нить" | концерт | 07.10.2021 | Мероприятие членов клуба по вязанию. Вязание ажурной салфетки крючком. Необходимые материалы: нитки любого цвета "Анна" или "Ирис", крючок №2. | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1131 | "Нейрофитнес для мозга" | мастер-класс | 07.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1132 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | тренировка | 07.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Стрюк Надежда Ильинична | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1133 | "Лекции о питании" | тренировка | 07.10.2021 | особенный эфир с диетологом, нутрициологом, экспертом «Аргументы и факты» по здоровому образу жизни Натальей Дюжей-Решетниковой. Тема «ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ 50-летнего и старше ЧЕЛОВЕКА». В чём заключаются именно эти особенности? На каких важных ошибках должен знать каждый, если ему исполнилось 50 лет. Какие продукты обязательно должны быть в рационе мужчины и женщины за 50 лет? Можно ли принимать в этом и старше возрасте витамины и добавки или нет? | Наталья Дюжая-Решетникова | ON+OFF |
| 1134 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | лекция | 07.10.2021 | Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Основы фитотерапии. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1135 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | встреча | 07.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1136 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | лекция | 07.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1137 | Мероприятие клуба "Первая ракетка" | занятие | 08.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис. | Антонова Лидия Ивановна | OFF |
| 1138 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 08.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1139 | Лоскутное шитье | тренировка | 08.10.2021 | Мастер-класс по лоскутному шитью. | Панина Елена Анатольевна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
| 1140 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | мастер-класс | 08.10.2021 | Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза. | Курбатова Татьяна Викторовна | ON |
| 1141 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 08.10.2021 | Самомассаж | Канкян Тамара Грандовна | ON |
| 1142 | Клуб "БиТ" | занятие | 08.10.2021 | Игра в теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1143 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 08.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1144 | Бильярд. "Играем вместе" | занятие | 08.10.2021 | Хотите хорошо играть в бильярд и попадать по лузам? Приглашаем Вас в клуб "Бильярду Играем вместе" Развиваем глазомер, запоминаем правила, тренируем ноги! Бильярд - это не просто игра. Это спорт. Приходите к нам играть, дружить и общаться. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 1145 | Дыхательная гимнастика | встреча | 08.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1146 | Клуб "Золотой локон" | тренировка | 08.10.2021 | Мероприятие членов клуба по парикмахерскому искусству. Массаж головы и лечебная стрижка. | Панина Елена Анатольевна | ON+OFF |
| 1147 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | тренировка | 08.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----|
| 1148 | Золотое кольцо | встреча | 08.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1149 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 08.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1150 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | экскурсия | 09.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1151 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | занятие | 09.10.2021 | Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1152 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 09.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Переверзева Татьяна Олеговна | ON |
| 1153 | Фейсфитнес | тренировка | 09.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1154 | Мероприятие клуба "Лотос" | занятие | 09.10.2021 | Легкая йога для тонуса и здоровых суставов | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1155 | Клуб "Кухни мира" | занятие | 09.10.2021 | Мастер - класс по приготовлению блюд кухни Грузии. Готовим лобио и хачапури. | Митрохина Ляна Вартановна | ON+OFF |
| 1156 | Клуб "БиТ" | тренировка | 09.10.2021 | Игра в теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1157 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | мастер-класс | 09.10.2021 | Самомассаж кистей рук | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1158 | Кулинарный лекторий "20 идей, которые изменят ваш взгляд на готовку" | тренировка | 09.10.2021 | Зеленая соль, Приправа «Сухой бульон», Арбузные чипсы и сушеная дыня, Яблоки вместо конфет, сушеные фрукты для компота, Ароматная добавка к чаю «Конфетка», Фруктовая воздушная пастила, Обзор моих сушилок. Какую выбрать?, Банановые чипсы без сахара, Вяленые помидоры (три рецепта), Вяленое мясо, Мясные колбаски «Волшебные палочки», Вяленая рыба (сайра, корюшка, ставридка), Пять причин, зачем я сушу лук, Приправа «Сухой рассольник». | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1159 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | занятие | 09.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1160 | Мероприятие клуба "Лучшая версия себя" | лекция | 09.10.2021 | Мое здоровье в моих руках. Обсуждение различных ЗОЖ тем, делимся советами, рецептами. | Абраменко Татьяна Игоревна | OFF |
| 1161 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | тренировка | 09.10.2021 | Вместе с вами приготовим куриные нагетсы и картопляники | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1162 | Клуб "Планета здоровья" | занятие | 09.10.2021 | "Бактериальные заболевания". - Патогенные бактерии; - Условно патогенные бактерии; - Непатогенные бактерии. Наиболее распространённые заболевания: пневмония, отит, ангина, ревматизм. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1163 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | мастер-класс | 09.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Романова Ольга Николаевна | ON+OFF |
| 1164 | Мероприятие клуба "Жизнь замечательных людей" | занятие | 09.10.2021 | Интервью с Юрием Стояновым, актёром театра и кино, телеведущим и музыкантом, автором, постановщиком и исполнителем ролей в телевизионной юмористической программе «Городок» | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1165 | Дыхательная гимнастика | тренировка | 09.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1166 | Клуб "Магия жизни" | встреча | 09.10.2021 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Гуаша — древняя техника массажа лица, которая применяется на Востоке уже много лет. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1167 | Золотое кольцо | тренировка | 09.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1168 | Клуб "Планета здоровья" | встреча | 10.10.2021 | Иммунитет и бактериальные заболевания. Пути заражения и профилактика. Физические упражнения, повышающие иммунитет. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1169 | Клуб "Гармония" | экскурсия | 10.10.2021 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1170 | Фейсфитнес | занятие | 10.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1171 | Поделки | занятие | 10.10.2021 | Делаем вазочку с помощью осеннего листа. | Киселева Марина Александровна | ON |
| 1172 | Нейрофитнес | занятие | 10.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1173 | Гимнастика для глаз | мастер-класс | 10.10.2021 | Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1174 | Логопедия | тренировка | 10.10.2021 | Первое занятие по логопедии: артикуляционная гимнастика и комплекс упражнений, направленный на развитие речи. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1175 | Клуб "БиТ" | тренировка | 10.10.2021 | Игра в бильярд и теннис | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1176 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | занятие | 10.10.2021 | Упражнения на височно-нижнечелюстной сустав | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1177 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 10.10.2021 | Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию. | Бажатарник Зоя Константиновна | ON |
| 1178 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | тренировка | 10.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1179 | Клуб "Готовим дома" | занятие | 10.10.2021 | Мастер-класс по кулинарии. Торт "Медовик" | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1180 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | лекция | 10.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|
| 1181 | Золотое кольцо | мастер-класс | 10.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1182 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | игра | 10.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1183 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро! | экскурсия | 11.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Кузьмина Светлана Борисовна | ON |
| 1184 | Клуб "Лоскутное шитье" | занятие | 11.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Конфетница" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1185 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 11.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис. | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1186 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | мастер-класс | 11.10.2021 | Вместе с вами приготовим салат из фунчозы. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1187 | Дыхательная гимнастика | тренировка | 11.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1188 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | мастер-класс | 11.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----|
| 1189 | "Аппетитные блюда" | тренировка | 11.10.2021 | Раскроем секреты приготовления картофеля пюре. Как сделать его рассыпчатым и чтоб не посинело. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1190 | Кулинарный лекторий | занятие | 11.10.2021 | Разберем рецепт вареников с капустой. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1191 | Театральный клуб "Сподвижники" | мастер-класс | 11.10.2021 | Репетиция спектакля "Сказ про Федота-стрельца, удалого молодца" | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1192 | Мероприятие "Книжного клуба" | лекция | 11.10.2021 | Мероприятие "Книжного клуба". Творчество В. Шукшина | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1193 | Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки" | занятие | 11.10.2021 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 1194 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | занятие | 11.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Галанова Наталья Михайловна | ON |
| 1195 | Золотое кольцо | концерт | 11.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1196 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 11.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1197 | Репетиция клуба ""Салют | экскурсия | 12.10.2021 | Репетиция нового танца и постановки. | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1198 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | занятие | 12.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1199 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 12.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |
| 1200 | Мероприятие клуба "Лотос" | тренировка | 12.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1201 | Клуб "Удобный город" | тренировка | 12.10.2021 | Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Забытый аэродром "Захарково" | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1202 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 12.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1203 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | занятие | 12.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1204 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | занятие | 12.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1205 | Мероприятие клуба "4П и 4В" | тренировка | 12.10.2021 | Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ. | Филин Александр Геннадьевич | ON |
| 1206 | Клуб "Поделки" | тренировка | 12.10.2021 | Декупаж. Покажем легкую технику декупажа, чтоб сделать вазочку без складочек. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1207 | Клуб "Серебряная нить" | беседа | 12.10.2021 | Мастер - класс "Вязание следочков с мыска". Необходимые материалы: круговые спицы 3,5 и нитки из 100% шерсти (100 см. или 50 гр.). | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1208 | Дыхательная гимнастика | мастер-класс | 12.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1209 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | мастер-класс | 12.10.2021 | Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Капченова Елена Николаевна | ON+OFF |
| 1210 | Золотое кольцо | тренировка | 12.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1211 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | тренировка | 12.10.2021 | Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза. | Григорьянц Галина Николаевна | ON |
| 1212 | Выставка "Вдохновение осени" | экскурсия | 12.10.2021 | Фотовыставка участников клубов "Вдохновение осени" | Двойникова Татьяна Николаевна | OFF |
| 1213 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 12.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете выспаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1214 | Клуб "Шитье и рукоделие" | выставка | 12.10.2021 | Мастер-класс кукла на пальчик | Горячева Евгения Анатольевна | ON+OFF |
| 1215 | Клуб "Салям" | занятие | 12.10.2021 | Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям" | Хамедова Ольга Геннадьевна | ON |
| 1216 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | занятие | 13.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1217 | Клуб "Лоскутное шитье" | тренировка | 13.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Корзиночка" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1218 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 13.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1219 | Лекция Бирюкова Юрия | мастер-класс | 13.10.2021 | Юрий Александрович Бирюков, бывший работник Тушинского машиностроительного завода и изготовитель космического крабля "Буран" расскажет о великих людях, повлиявших на развитие оборонной промышленности и пятерке космонавтов, которые участвовали в горизонтальных летных испытаниях на машине, изготовленной самим Юрием Бирюковым. | Бирюков Юрий Александрович | ON |
| 1220 | Клуб "Экспрессия" | тренировка | 13.10.2021 | Репетиция по танцам. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 1221 | клуб "Эстетика возраста" | лекция | 13.10.2021 | Образы на осень для женщин элегантного возраста. | Долгова Людмила Яковлевна | ON |
| 1222 | С гаджетом на ты | занятие | 13.10.2021 | Мероприятие клуба, обучаемся компьютерной грамотности | Фролов Иван Валерьевич | OFF |
| 1223 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | встреча | 13.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1224 | Экскурсия по картинной галерее Горшина в Химках | занятие | 13.10.2021 | Экскурсии по малоизвестным музеям. Рассказываем о жемчужине Подмосковья - Химкинской картинной галерее им. Горшина. Никогда не были? Присоединяйтесь онлайн не выходя из дома! | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1225 | "Нейрофитнес для мозга" | занятие | 13.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|
| 1226 | Театральная постановка | экскурсия | 13.10.2021 | Спектакль театрального клуба "Сподвижники". "Сказка про Федота Стрельца удалого молодца" | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1227 | Клуб "Линия жизни" | занятие | 13.10.2021 | Самомассаж | Канканян Тамара Грандовна | ON |
| 1228 | Клуб "Линия жизни" | концерт | 13.10.2021 | Гимнастика для глаз | Канканян Тамара Грандовна | ON+OFF |
| 1229 | Клуб "Золотой локон" | занятие | 13.10.2021 | "Мистика волос" - обряды, приметы, традиции. Разбор вопросов по основе деления волосяного покрова головы на зоны для стрижек. | Байрамкулова Эвелина Вадимовна | ON+OFF |
| 1230 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | занятие | 13.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1231 | Клуб "Практическая психология" | мастер-класс | 13.10.2021 | Занятие в клубе "Практическая психология". На этом занятии, вы: узнаете, что такое личные границы, их виды и зачем нам нужны личные границы; узнаете, в чём сложности с очертаниями личных границ; узнаете о признаках нарушения Ваших личных границ; узнаете, как правильно расставить личные границы; познакомитесь со способами защиты личных границ. | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 1232 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | игра | 13.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1233 | Клуб "Готовим дома" | занятие | 13.10.2021 | Мастер-класс по кулинарии. "Яблочки печеные". Полезные свойства яблок. | Григорьянц Галина Николаевна | OFF |

| | | | | | | |
|------|------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|
| 1234 | Мероприятие клуба "Лотос" | занятие | 14.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Годунова Лейла Алимжановна | ON+OFF |
| 1235 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | мастер-класс | 14.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Годунова Лейла Алимжановна | ON+OFF |
| 1236 | Клуб "Белый рояль" | тренировка | 14.10.2021 | Мероприятие клуба "Белый рояль". | Зятькова Наталья Игнатьевна | ON |
| 1237 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 14.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1238 | Литературный клуб. Музыкальная гостиная. | занятие | 14.10.2021 | Концерт "Осеннее настроение". Авторские стихи про осень, песни про любовь. | Антонова Вера Георгиевна | ON+OFF |
| 1239 | Клуб "Серебряная нить" | тренировка | 14.10.2021 | Мастер - класс по вязанию мыска носочка из шерсти. Необходимые материалы: 5-ть спиц для вязания носков 3.5 мм., нитки из шерсти, игла с большим ушком для толстой нити из шерсти. | Ненастьева Нина Андреева | ON+OFF |
| 1240 | "Киноклуб" | занятие | 14.10.2021 | Просмотр кинофильма "Пеня имен" в нашем уютном кинозале. | Полякова Светлана Антоновна | OFF |
| 1241 | Кольчужное плетение | мастер-класс | 14.10.2021 | Презентация с мастер-классом по кольчужному плетению декоративных изделий. | Коровайцева Наталья Павловна | ON+OFF |
| 1242 | Бильярд. Играем вместе | беседа | 14.10.2021 | Играем вместе, обучаемся правилам игры в Американский пул и русскую пирамиду. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 1243 | Клуб "Серебряная нить" | презентация | 14.10.2021 | Мастер - класс "Вязание следочков с мыска". Необходимые материалы: круговые спицы 3,5 и нитки из 100% шерсти (100 см. или 50 гр.). | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1244 | Клуб "Новые горизонты" | мастер-класс | 14.10.2021 | Репетиция театрального клуба "Новые горизонты" | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 1245 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | мастер-класс | 14.10.2021 | Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Здоровье и наше мышление. | Дубицкая Людмила Федоровна | ON |
| 1246 | Кинообсуждение | встреча | 14.10.2021 | Обсуждение фильма "Пеня имен" с теми кто просмотрел фильм дома, чаепитие. | Полякова Светлана Антоновна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| 1247 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | встреча | 14.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1248 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | беседа | 14.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1249 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро! | лекция | 15.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Кузьмина Светлана Борисовна | ON |
| 1250 | Клуб "Лоскутное шитье" | тренировка | 15.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Корзиночка" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1251 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 15.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1252 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | мастер-класс | 15.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1253 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 15.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |
| 1254 | Гимнастика для глаз | занятие | 15.10.2021 | Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1255 | Упражнения на челюсть | мастер-класс | 15.10.2021 | Упражнения на височно-нижнечелюстной сустав | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1256 | Клуб "Салют" | тренировка | 15.10.2021 | Обсуждение новых встреч, планов на новые номера, беседа с новыми участниками клуба. | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1257 | Клуб "БиТ" | тренировка | 15.10.2021 | Игра в бильярд и теннис | Таласев Игорь Александрович | OFF |
| 1258 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | беседа | 15.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Романова Ольга Николаевна | ON+OFF |
| 1259 | Клуб "Арт-Тушино" | тренировка | 15.10.2021 | Занятие в технике акварели "Осенний букет" | Дубицкая Людмила Федоровна | OFF |
| 1260 | Клуб "Серебряная нить" | тренировка | 15.10.2021 | Вяжем вместе следочки с мыска и классические следочки. Необходимые материалы: круговые спицы 3,5 и нитки из 100% шерсти (100 см. или 50 гр.). | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1261 | Клуб "Золотой локон" | мастер-класс | 15.10.2021 | Уход за волосами, практические рекомендации. Стрижка окантовки и челки своими руками. | Байрамкулова Эвелина Вадимовна | ON+OFF |
| 1262 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | мастер-класс | 15.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
| 1263 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | мастер-класс | 15.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете выспаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1264 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 16.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1265 | Репетиция клуба "Салют" | тренировка | 16.10.2021 | Отработка бальных танцов, клуб "Салют" | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1266 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 16.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1267 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 16.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1268 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | тренировка | 16.10.2021 | Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза. | Григорянц Галина Николаевна | ON |
| 1269 | Фейсфитнес | занятие | 16.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1270 | Мероприятие клуба "Лотос" | тренировка | 16.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Годунова Лейла Алимжановна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| 1271 | Мероприятие по обучению игре в бильярд | занятие | 16.10.2021 | Клуб "Бильярд. Играем вместе". Соберутся участники клуба, для отработки навыков игры в бильярд. | Черномазов Сергей Анатолевич | OFF |
| 1272 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 16.10.2021 | Самомассаж | Годунова Лейла Алимжановна | ON+OFF |
| 1273 | Клуб "Кухни мира" | игра | 16.10.2021 | Кухня Греции "Овощная мусака с баклажанами". Необходимые ингредиенты: баклажаны, картофель, кабачки, помидоры, болгарский перец, репчатый лук, морковь, сыр, сметана, чеснок, перец, соль, подсолнечное масло. | Обходова Наталья Юрьевна | ON+OFF |
| 1274 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 16.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1275 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | мастер-класс | 16.10.2021 | Вместе с вами приготовим сочники. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1276 | Клуб "Планета здоровья" | тренировка | 16.10.2021 | Беседа на тему: Иммуитет, как у тебя дела? Вы знаете, что иммунитет отдельный орган? Иммунитет к COVID-19 есть или нет? | Калябина Светлана Валентиновна | ON+OFF |
| 1277 | Кулинарный лекторий | мастер-класс | 16.10.2021 | Разберём 5 лучших способов заготовки помидоров на зиму. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1278 | Дыхательная гимнастика | занятие | 16.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1279 | Клуб "Магия жизни" | лекция | 16.10.2021 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1280 | Золотое кольцо | тренировка | 16.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| 1281 | Клуб "Планета здоровья" | мастер-класс | 17.10.2021 | На какой день формируется иммунитет к коронавирусу? Т-лимфоциты-это иммунные клетки. Гимнастика для поднятия иммунитета. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1282 | Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину | экскурсия | 17.10.2021 | Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза. | Курбатова Татьяна Викторовна | ON |
| 1283 | Фейсфитнес | занятие | 17.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Абрамян Татьяна Владимировна | ON |
| 1284 | Клуб "Гармония" | занятие | 17.10.2021 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 1285 | Логопедия | занятие | 17.10.2021 | Консультации по нарушению речи у взрослых и детей. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1286 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 17.10.2021 | Мероприятие клуба, посвященное правильному питанию. Человек - белковое существо. | Бажатарник Зоя Константиновна | ON |
| 1287 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 17.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |
| 1288 | Дыхательная гимнастика | тренировка | 17.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1289 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | тренировка | 17.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1290 | Клуб "Готовим дома" | тренировка | 17.10.2021 | Мастер-класс по кулинарии. Готовим изумительный сливовый пирог. | Баязова Светлана Васильевна | ON |
| 1291 | Золотое кольцо | лекция | 17.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1292 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | мастер-класс | 17.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1293 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | экскурсия | 17.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1294 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро! | игра | 18.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Байкова Ирина Алексеевна | ON |
| 1295 | Клуб "Лоскутное шитье" | тренировка | 18.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Корзиночка" | Панина Елена Анатолевна | OFF |
| 1296 | Клуб "Салют" | тренировка | 18.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1297 | Клуб "Первая ракетка" | мастер-класс | 18.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1298 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 18.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|
| 1299 | Кулинарный лекторий | тренировка | 18.10.2021 | Разберём 5 рецептов приготовления квашенной капусты | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1300 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 18.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1301 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | лекция | 18.10.2021 | Приготовим яблочный пирог на дрожжевом тесте | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1302 | Клуб "БиТ" | занятие | 18.10.2021 | Игра в бильярд и теннис | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1303 | "Аппетитные блюда" | мастер-класс | 18.10.2021 | Готовим авокадо, запеченное с яйцом. Диетическое, нежное и сытное. Можно на ужин. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1304 | Комплексе упражнений для растяжки | тренировка | 18.10.2021 | Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно | Голубева Татьяна Николаевна | ON |
| 1305 | Клуб "Сподвижники" | мастер-класс | 18.10.2021 | Репетиция старых и новых постановок. | Степковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1306 | "Поделки" | занятие | 18.10.2021 | Декупаж вазочки. Закрепляем приобретенный навык. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1307 | "Поделки" | тренировка | 18.10.2021 | Украшаем фоторамочку ракушками и красками. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1308 | "Поделки" | мастер-класс | 18.10.2021 | Выставка поделок Канканян Тамары Грандовны "Осенние листья" и мастер-класс. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 1309 | Чувства животных. Слух | мастер-класс | 18.10.2021 | Просмотр 4 серии научно-популярного фильма "Чувства животных". Удивительные, яркие кадры перенесут вас в мир дикой природы. Обсуждение видео. | Шитова Лариса Владимировна | ON |
| 1310 | Золотое кольцо | выставка | 18.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1311 | Мероприятие "Книжного клуба" | занятие | 18.10.2021 | Мероприятие "Книжного клуба". Шукшинские рассказы. | Зяткова Наталья Игнатьевна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1312 | Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки" | экскурсия | 18.10.2021 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 1313 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | беседа | 18.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1314 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | концерт | 18.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1315 | Фотовыставка "5 минут для себя" | тренировка | 19.10.2021 | Фотовыставка "5 минут для себя" | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 1316 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 19.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будыкина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 1317 | Клуб "Салют" | выставка | 19.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1318 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 19.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1319 | Бильярд в МСЦ | тренировка | 19.10.2021 | Игра клубов "Бильярд в МСЦ" и "Играем вместе" в бильярд | Лебедева Эльвира Антоновна | OFF |
| 1320 | Мастер-класс по лоскутному шитью | тренировка | 19.10.2021 | В рамках клуба "Шитье, рукоделие" будет проведен мастер-класс по изготовлению игольницы из лоскутной ткани. Готовые изделия забираем домой и записываемся на другие мастер-классы. | Горячева Евгения Анатольевна | ON+OFF |
| 1321 | Мероприятие клуба "Лотос" | мастер-класс | 19.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
| 1322 | Клуб "Удобный город" | мастер-класс | 19.10.2021 | Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Дубовая роща "Маяк". | Гусарова Людмила Николаевна | ON |
| 1323 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 19.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1324 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | экскурсия | 19.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1325 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 19.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON+OFF |
| 1326 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 19.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1327 | Бильярд. Играем вместе | мастер-класс | 19.10.2021 | Играем вместе, обучаемся игре в Американский пул и русскую пирамиду. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 1328 | Рейтинг кошачьих пород | тренировка | 19.10.2021 | Британские, сиамские и мейн-куны, а ещё абиссинские, бирманские и многие другие! Узнаем об особенностях пород, их характерах и содержании. | Чучукина Татьяна Анатольевна | ON |
| 1329 | Клуб "Серебряная нить" | мастер-класс | 19.10.2021 | Мастер - класс по вязанию пятки следочка. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5 мм., нитки из шерсти. | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1330 | Клуб "Бабушка накормит всех!" | лекция | 19.10.2021 | Дегустация пирога, испеченного на кулинарном мастер-классе | Филипчик Лидия Алексеевна | OFF |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 1331 | Дыхательная гимнастика | мастер-класс | 19.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1332 | Лекция Андрея Курпатова | встреча | 19.10.2021 | "3 способа наладить порядок в голове и в жизни" | Степанян Марьяна Мгеровна | ON |
| 1333 | Золотое кольцо | тренировка | 19.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1334 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | лекция | 19.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1335 | Клуб "Саям" | экскурсия | 19.10.2021 | Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Саям" | Хамедова Ольга Геннадьевна | ON |
| 1336 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 20.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1337 | Бильярд в МСЦ | тренировка | 20.10.2021 | Совместная игра клубов | Лебедева Эльвира Антоновна | OFF |
| 1338 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 20.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Филатов Вадим Алексеевич | OFF |
| 1339 | Клуб "Салют" | мастер-класс | 20.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1340 | Клуб "Лоскутное шитье" | тренировка | 20.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Апликация "Лягушка"" | Панина Елена Анатольевна | OFF |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1341 | Фейсфитнес | тренировка | 20.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1342 | Клуб "Экспрессия" | мастер-класс | 20.10.2021 | Репетиция по танцам. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 1343 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | занятие | 20.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Журавлёва Анна Станиславовна | ON+OFF |
| 1344 | клуб "Эстетика возраста" | тренировка | 20.10.2021 | Мы оцениваем возраст по блеску в глазах. Если он есть, Вы молоды, какие бы цифры не стояли в Вашем паспорте. Поговорим о моде, о красоте, о дизайне, о жизни... Жизни за 55 + , когда ты еще так много можешь и уже так много знаешь. | Долгова Людмила Яковлевна | ON |
| 1345 | Общеукрепляющая разминка клуба "Стимул" | тренировка | 20.10.2021 | Общеукрепляющая разминка на все группы мышц и суставы. | Соловьева Татьяна Борисовна | OFF |
| 1346 | С гаджетом на ты | встреча | 20.10.2021 | Мероприятие клуба, обучаемся компьютерной грамотности | Песков Валерий Вячеславович | OFF |
| 1347 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 20.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Акимова Татьяна Федоровна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| 1348 | Мастер-класс по фотографированию на смартфоны | занятие | 20.10.2021 | Мастер-класс по использованию смартфонов или планшетов в качестве фотоаппарата | Песков Валерий Вячеславович | OFF |
| 1349 | онлайн экскурсии | тренировка | 20.10.2021 | Экскурсии по малознакомым местам. Все мы знаем музеев 5, а их на самом деле огромное множество. Не выходя из дома посмотрим экскурсию по химкинской картинной галерее "Мост" | Колдашова Елена Петровна | ON+OFF |
| 1350 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | мастер-класс | 20.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1351 | Просмотр фильма "Стажер" | путешествие | 20.10.2021 | Просмотр комедийной драмы "Стажер" | Соловьева Татьяна Борисовна | OFF |
| 1352 | Мероприятие клуба "Стимул" | занятие | 20.10.2021 | Мероприятие клуба "Стимул" | Шитова Лариса Владимировна | ON |
| 1353 | Клуб "Линия жизни" | другое (введите вручную) | 20.10.2021 | Самомассаж | Канканян Тамара Грандовна | ON |
| 1354 | Клуб "Сподвижники" | занятие | 20.10.2021 | Репетиция действующих и новых постановок | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1355 | Клуб "Уют" | занятие | 20.10.2021 | Обсуждение новых видов биссероплетения . | Бувайло Наталья Александровна | OFF |
| 1356 | Клуб "Линия жизни" | тренировка | 20.10.2021 | Гимнастика для глаз | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1357 | Лекции о здоровом питании | встреча | 20.10.2021 | Как удержать вес после 50? Гормональные, воспалительные и прочие причины набора лишних килограммов после 50-и. Лекцию проведет дипломированный практикующий диетолог Наталя Дюжая-Решетникова. | Дюжая Наталья | ON+OFF |
| 1358 | Лекция Андрея Курпатова | занятие | 20.10.2021 | "3 способа наладить порядок в голове и в жизни" | Степанян Марьяна Мгеровна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| 1359 | Клуб "Золотой локон" | лекция | 20.10.2021 | Уход за волосами, практические рекомендации. Стрижка окантовки и челки своими руками. | Байрамкулова Эвелина Вадимовна | ON+OFF |
| 1360 | Клуб "Практическая психология" | лекция | 20.10.2021 | Занятие в клубе "Практическая психология". Яркость жизни. | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 1361 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | мастер-класс | 20.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1362 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 20.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Гусарова Людмила Николаевна | ON |
| 1363 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 21.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1364 | Клуб "Салют" | занятие | 21.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1365 | "Нейрофитнес для мозга" | тренировка | 21.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|
| 1366 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | тренировка | 21.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Аникина Татьяна Елизаровна | ON+OFF |
| 1367 | Мероприятие клуба "Лотос" | тренировка | 21.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1368 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 21.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Колеченок Наталья Ивановна | ON+OFF |
| 1369 | Клуб "Белый рояль" | тренировка | 21.10.2021 | Мероприятие клуба "Белый рояль". А. Вертинский - одинокий странник. | Гусарова Людмила Николаевна | ON |
| 1370 | Интервью со специалистом по коррекции поведения собак. | тренировка | 21.10.2021 | Интервью с Анастасией Бобковой, специалисткой по коррекции поведения собак, зоопсихологом. Ответы на часто задаваемые вопросы владельцев собак. | Шитова Лариса Владимировна | ON |
| 1371 | Тренировка клубов "ОФП крепкое здоровье" и "Первая ракетка" | занятие | 21.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1372 | Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда" | лекция | 21.10.2021 | Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда". Тыквенный крем-суп. Яркий, осенний, вкусный! | Григорьянц Галина Николаевна | ON+OFF |
| 1373 | "Киноклуб" | тренировка | 21.10.2021 | Просмотр кинофильма "Влечение" в нашем уютном кинозале. | Полякова Светлана Антоновна | OFF |
| 1374 | Клуб "Серебряная нить" | мастер-класс | 21.10.2021 | Мастер - класс по вязанию следочка с мыска, с демонстрацией всех этапов. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5 мм., нитки из шерсти. | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1375 | Клуб "Новые горизонты" | презентация | 21.10.2021 | Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты" | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1376 | Дыхательная гимнастика | мастер-класс | 21.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1377 | "Кинообсуждение" | встреча | 21.10.2021 | Обсуждение фильма "Влечение". | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1378 | Техника Речи | тренировка | 21.10.2021 | Практические упражнения для работы по восстановлению речи | Слюсаренко Дарья Сергеевна | ON |
| 1379 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | беседа | 21.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1380 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | тренировка | 21.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1381 | Золотое кольцо | лекция | 21.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1382 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | игра | 21.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1383 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | экскурсия | 22.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1384 | Клуб "Первая ракетка" | занятие | 22.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Антонова Лидия Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 1385 | Клуб "Салют" | тренировка | 22.10.2021 | Тренировка участников танцевального клуба "Салют", изучение новых движений. | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1386 | Клуб "Лоскутное шитье" | тренировка | 22.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Апликация "Лягушка"" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1387 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.Проработка рук и воротничкового стресса. | тренировка | 22.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1388 | Фейсфитнес | мастер-класс | 22.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1389 | Тренировка клубов по игре на бильярде | занятие | 22.10.2021 | Тренировка ударов, и изучение правил игры в "Русскую пирамиду" и "Американский пул" клубов "Бильярд в МСЦ" и "Бильярд. Играем вместе". | Захаров Михаил Владимирович | OFF |
| 1390 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | мастер-класс | 22.10.2021 | Гимнастика для глаз | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1391 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 22.10.2021 | Упражнения для челюсти | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1392 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 22.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1393 | Клуб "БиТ" | тренировка | 22.10.2021 | Игра в бильярд и теннис | Самойлов Вадим Борисович | OFF |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| 1394 | Клуб "Золотой локон" | занятие | 22.10.2021 | Равномерная женская стрижка на пальцах с использованием резинок. | Байрамкулова Эвелина Вадимовна | ON+OFF |
| 1395 | Клуб "Радужные мечты" | тренировка | 22.10.2021 | Акварели Сергея Николаевича Андрияка | Слюсаренко Дарья Сергеевна | ON |
| 1396 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | мастер-класс | 22.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1397 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | лекция | 23.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1398 | Танцевальный клуб "Салют" | тренировка | 23.10.2021 | Репетиция и отработка новых движений и танцевальных приемов | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1399 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 23.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1400 | Мероприятие клуба "Лотос" | тренировка | 23.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Сивцова Ирина Николаевна | ON+OFF |
| 1401 | Тренировка по игре в Бильярд | занятие | 23.10.2021 | Тренировка ударов, и изучение правил игры в "Русскую пирамиду" и "Американский пул" клубов "Бильярд в МСЦ" и "Бильярд. Играем вместе". | Черномазов Сергей Анатольевич | OFF |
| 1402 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 23.10.2021 | Самомассаж | Колеченок Наталья Ивановна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1403 | Клуб "Кухни мира" | тренировка | 23.10.2021 | Блюдо французской кухни "Фаршированные кабачки с фаршем и сыром запеченные в духовке". Ингредиенты: кабачки 2 шт., говяжий или свиной фарш 150 гр., помидоры 2 шт., сметана 50 гр., лук 1 шт., чеснок 2 зубчика, твердый сыр 50 гр., соль и специи по вкусу. | Истомина Евгения Юрьевна | ON |
| 1404 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 23.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1405 | Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи | мастер-класс | 23.10.2021 | Клуб обычные вещи. Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Нассоновой и красного креста Белоруси. | Романова Ольга Николаевна | ON+OFF |
| 1406 | Клуб "Планета здоровья" | тренировка | 23.10.2021 | Главные составляющие здорового образа жизни. *Что входит в здоровый образ жизни ? *Почему надо вести здоровый образ жизни? * Рецепт оздоравливающего напитка. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1407 | Кулинарный лекторий | тренировка | 23.10.2021 | Разберём рецепты тортов | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1408 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | занятие | 23.10.2021 | Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!" | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1409 | Клуб "Магия жизни" | лекция | 23.10.2021 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1410 | Клуб "Планета здоровья" | мастер-класс | 24.10.2021 | Что такое психическое здоровье? *Состояние психической сферы. *Критерии психического здоровья. *Гимнастика, укрепляющая психическое здоровье человека | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1411 | Теннис | мастер-класс | 24.10.2021 | Спортивная теннисная тренировка участников МСЦ | Будькина Татьяна Федоровна | OFF |

| | | | | | | |
|------|-----------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1412 | Фейсфитнес | занятие | 24.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1413 | Клуб "Гармония" | тренировка | 24.10.2021 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 1414 | "Нейрофитнес для мозга" | мастер-класс | 24.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1415 | Клуб "БиТ" | занятие | 24.10.2021 | Игра на бильярде и в настольный теннис | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 1416 | Логопедия | занятие | 24.10.2021 | Консультации по нарушению речи у взрослых и детей. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1417 | Клуб "Радужные мечты" | тренировка | 24.10.2021 | Творческая посиделка, художественного клуба "Радужные мечты" | Никольская Людмила Михайловна | OFF |
| 1418 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 24.10.2021 | Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию. Осторожно, углеводы! | Бажатарник Зоя Константиновна | ON |
| 1419 | Комплекс упражнений для растяжки | встреча | 24.10.2021 | Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1420 | Общеукрепляющая разминка клуба "Стимул" | занятие | 24.10.2021 | Общеукрепляющая разминка на все группы мышц и суставы. | Мейрабова Алиса Александровна | OFF |
| 1421 | "Подделки" | занятие | 24.10.2021 | Рисуем портрет осенними листьями. | Канканян Тамара Грандовна | ON+OFF |
| 1422 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | тренировка | 24.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 1423 | Клуб "Готовим дома" | мастер-класс | 24.10.2021 | Мастер-класс по кулинарии. Нежнейшие, диетические котлеты из индейки с кабачком! | Баязова Светлана Васильевна | ON |
| 1424 | Техника Речи | лекция | 24.10.2021 | Речевая реабилитация и восстановление функций речевого аппарата! | Слюсаренко Дарья Сергеевна | ON |
| 1425 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | занятие | 24.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1426 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 24.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1427 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | игра | 25.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1428 | Клуб "Салют" | занятие | 25.10.2021 | Репетиция танца и постановок | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1429 | Бильярд в МСЦ | тренировка | 25.10.2021 | Игра бильярдистов в МСЦ | Захаров Михаил Владимирович | OFF |
| 1430 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 25.10.2021 | Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис | Будькина Татьяна Федоровна | OFF |
| 1431 | Клуб "Лоскутное шитье" | мастер-класс | 25.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике пэчворк "Аппликация "Лягушка" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1432 | Фейсфитнес | тренировка | 25.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| 1433 | "Нейрофитнес для мозга" | мастер-класс | 25.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON+OFF |
| 1434 | Клуб "4П и 4В" | мастер-класс | 25.10.2021 | Цикл лекций и документальных фильмов "Дикая природа России" | Филин Александр Геннадьевич | ON |
| 1435 | Кулинарный лекторий | занятие | 25.10.2021 | Разберём 5 рецептов приготовления перца на зиму. | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1436 | Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!" | занятие | 25.10.2021 | Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!" | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 1437 | Общеукрепляющая разминка клуба "Стимул" | лекция | 25.10.2021 | Общеукрепляющая разминка на все группы мышц и суставы. | Соловьева Татьяна Борисовна | OFF |
| 1438 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | мастер-класс | 25.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1439 | "Аппетитные блюда" | тренировка | 25.10.2021 | Готовим салат из моркови,яблока,орехов и меда. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1440 | Комплексе упражнений для растяжки | занятие | 25.10.2021 | Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1441 | "Поделки" | мастер-класс | 25.10.2021 | Арт-терапия. Раскрашиваем мандалу под музыку. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1442 | Клуб "Сподвижники" | занятие | 25.10.2021 | Театральный клуб, репетиция мероприятия. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1443 | Чувства животных. Сверхчувства. | мастер-класс | 25.10.2021 | Просмотр 5, заключительной, серии научно-популярного фильма "Чувства животных". Удивительные, яркие кадры перенесут вас в мир дикой природы. Обсуждение видео. | Шитова Лариса Владимировна | ON |
| 1444 | Мероприятие "Книжного клуба" | тренировка | 25.10.2021 | Творчество В.П. Астафьева. "Фотография на которой меня нет" | Гусарова Людмила Николаевна | ON |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1445 | Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки" | беседа | 25.10.2021 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 1446 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 25.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1447 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро! | концерт | 26.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Кузьмина Светлана Борисовна | ON |
| 1448 | Клуб "Салют" | занятие | 26.10.2021 | Тренировка танцевальной постановки | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1449 | Бильярд в МСЦ | тренировка | 26.10.2021 | Игра любителей бильярда и освоение новых приемов. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 1450 | Фотовыставка "Слово-ребус" | тренировка | 26.10.2021 | Фотовыставка "Слово-ребус" По фото надо отгадать какое слово зашифровано. Онлайн присылаем фото, офлайн отгадываем. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1451 | Мастер-класс по шитью в технике йо-йо из лоскутной ткани | тренировка | 26.10.2021 | В рамках клуба "Шитье, рукоделие" будет проведен мастер-класс по изготовлению йо-йо из лоскутной ткани. Готовые изделия забираем домой и записываемся на другие мастер-классы. | Горячева Евгения Анатольевна | ON+OFF |
| 1452 | "Нейрофитнес для мозга" | выставка | 26.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1453 | Клуб "Удобный город" | мастер-класс | 26.10.2021 | Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Тушинский гиперлоид. | Гусарова Людмила Николаевна | ON |
| 1454 | Мероприятие клуба "Лотос" | тренировка | 26.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Сивцова Ирина Николаевна | ON+OFF |
| 1455 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | занятие | 26.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Кочина Евгения Семеновна | ON+OFF |
| 1456 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 26.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1457 | Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье" | тренировка | 26.10.2021 | Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах | Смирнов Игорь Феодосьевич | OFF |
| 1458 | Клуб "4П и 4В" | занятие | 26.10.2021 | Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ. | Филин Александр Геннадьевич | ON |
| 1459 | "Поделки" | тренировка | 26.10.2021 | Делаем открытку из втулки. | Киселева Марина Александровна | ON+OFF |
| 1460 | Кошки и самоизоляция | беседа | 26.10.2021 | Скоро нас ждет очередная самоизоляция. Нас и наших животных. Джексон Гэлакси - всемирно известный специалист по психологии кошек, расскажет как это пережить. Посмотрим и обсудим. | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1461 | Клуб "Серебряная нить" | встреча | 26.10.2021 | Мастер - класс по вязанию следочка, который вяжется с пятки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5 мм., нитки из шерсти. | Трекалова Ольга Васильевна | ON+OFF |
| 1462 | Лекция Андрея Курпатова | беседа | 26.10.2021 | Просмотр лекции "Манипуляция: как правильно себя вести?" | Степанян Марьяна Мгеровна | ON |
| 1463 | Клуб "Мир искусства" | мастер-класс | 26.10.2021 | Лекция Сталинные высотки" | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1464 | Клуб "Салям" | лекция | 26.10.2021 | Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям" | Хамедова Ольга Геннадьевна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| 1465 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | лекция | 26.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1466 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | тренировка | 26.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1467 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 27.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1468 | Клуб "Лоскутное шитье" | занятие | 27.10.2021 | Мастер-класс по шитью в технике печворк "Аппликация "Лягушка" | Панина Елена Анатольевна | OFF |
| 1469 | Клуб "Радужные мечты" | тренировка | 27.10.2021 | Изобразительное искусство, пишут натюрморт | Никольская Людмила Михайловна | OFF |
| 1470 | Клуб "Салют" | мастер-класс | 27.10.2021 | Танцевальные репетиции, разучивание нового танца | Петрова Ольга Ивановна | OFF |
| 1471 | Клуб "Первая ракетка" | тренировка | 27.10.2021 | Тренировка, игра в настольный теннис | Будыкина Татьяна Федоровна | OFF |
| 1472 | Фейсфитнес | тренировка | 27.10.2021 | Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1473 | Общеукрепляющая разминка клуба "Стимул" | тренировка | 27.10.2021 | Общеукрепляющая разминка на все группы мышц и суставы. | Соловьева Татьяна Борисовна | OFF |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| 1474 | клуб "Эстетика возраста" | мастер-класс | 27.10.2021 | История моды. Гений в юбке - Надежда Ламанова. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1475 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 27.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1476 | "Экскурсии онлайн" | встреча | 27.10.2021 | Онлайн-экскурсия в дом-перевертыш у Мега Химки. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1477 | Артроз пальцев кистей рук | занятие | 27.10.2021 | Упражнения при артрозе и для профилактики артроза кистей рук. | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1478 | "Киноклуб" | экскурсия | 27.10.2021 | Смотрим фильм "Дни жатвы" с молодым Ричардом Гиром. | Соловьева Татьяна Борисовна | OFF |
| 1479 | Клуб "Линия жизни" | занятие | 27.10.2021 | Самомассаж | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1480 | Клуб "Сподвижники" | концерт | 27.10.2021 | Репетиция театральной постановки | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 1481 | Клуб "Линия жизни" | занятие | 27.10.2021 | Гимнастика для глаз | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1482 | "Лекции о питании" | тренировка | 27.10.2021 | Дипломированный диетолог-нутрициолог Наталья Дюжая-Решетникова продолжит рассказывать о "Причинах и проблемы набора лишнего веса, и какие есть простые способы улучшить своё физическое состояние", На этот раз разберём - ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ. ТАК ЛИ ОНИ СТРАШНЫ? И МОЖНО ЛИ С НИМИ РАБОТАТЬ? | Дюжая Наталья | ON+OFF |
| 1483 | Клуб "Золотой локон" | тренировка | 27.10.2021 | Парикмахерское искусство. Мастер - класс по плетению кос "Детская подплетка". Изучаем плетение детской подплетки на средние и длинные волосы. | Байрамкулова Эвелина Вадимовна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 1484 | Клуб "Бильядр. Играем вместе" | лекция | 27.10.2021 | Мастер-класс с лидером нашего клуба Александром Сергеевичем Барониным. Будем изучать американский пул, удар по резке. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 1485 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | мастер-класс | 27.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1486 | Клуб "Практическая психология" | мастер-класс | 27.10.2021 | Занятие в клубе "Практическая психология". «Как обрести уверенность в себе и управлять своей жизнью» по курсу «Практическая психология». На этом занятии вы узнаете: как принимать уверенные решения, как научиться воспринимать себя позитивно, как изложить свою просьбу и не обидеть, как сказать нет и отстоять свое мнение, как принимать критику в свой адрес, как относиться к требованиям других людей. | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 1487 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | игра | 27.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1488 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 27.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1489 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 28.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----|
| 1490 | Метафорические карты | занятие | 28.10.2021 | Вы не знаете как решить беспокоящий вас вопрос? Давно не можете определиться с тем или иным выбором? Не знаете, к кому обратиться за помощью с любой проблемой? Приходите на нашу встречу и мы спросим ваше подсознание. | Страхов Николай Викторович | ON |
| 1491 | Нейрофитнес для мозга | тренировка | 28.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 1492 | Мероприятие клуба "Лотос" | мастер-класс | 28.10.2021 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1493 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | занятие | 28.10.2021 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1494 | Клуб "Белый рояль" | тренировка | 28.10.2021 | Мероприятие клуба "Белый рояль". Изабелла Юрьева. | Гусарова Людмила Николаевна | ON |
| 1495 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | тренировка | 28.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1496 | Мероприятие клуба "Братья наши меньшие" | занятие | 28.10.2021 | Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о собаках | Шитова Лариса Владимировна | ON |
| 1497 | Клуб "Серебряная нить" | занятие | 28.10.2021 | Мастер - класс по вязанию ажурного шарфика крючком. Необходимые инструменты: крючок 1.75 - 2 мм., нитки для вязания шарфика. | Андреева Галина Михайловна | ON |
| 1498 | Клуб "Новые горизонты" | лекция | 28.10.2021 | Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты" | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 1499 | Уход за кожей | мастер-класс | 28.10.2021 | Правила и этапы ухода за кожей | Степанян Марьяна Мгеровна | ON |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----|
| 1500 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | встреча | 28.10.2021 | Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Зонирование помещений. | Дубицкая Людмила Федоровна | ON |
| 1501 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | мастер-класс | 28.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |
| 1502 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка! | встреча | 28.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1503 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | лекция | 28.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Степанова Наталья Алексеевна | ON |
| 1504 | "Кинообсуждение" | тренировка | 28.10.2021 | Обсуждение фильма "Дни жатвы" с молодежником Ричардом Гиrom. Смотрим фильм самостоятельно в интернете и присоединяемся на онлайн- обсуждением, делимся эмоциями и впечатлениями. | Полякова Светлана Антоновна | ON |
| 1505 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | занятие | 29.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|
| 1506 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.Руки.Артроз. | беседа | 29.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Комарова Марина Игоревна | ON |
| 1507 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | тренировка | 29.10.2021 | Гимнастика для глаз | Аникина Татьяна Елизаровна | ON |
| 1508 | Мероприятие клуба "Линия жизни" | занятие | 29.10.2021 | Упражнения на челюсть | Колеченок Наталья Ивановна | ON |
| 1509 | Дыхательная гимнастика | тренировка | 29.10.2021 | Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 1510 | Литературная гостинная. Лента памяти | тренировка | 29.10.2021 | Литературная гостиная. Лента памяти. Совместно с участниками наших литературных клубов проведем мероприятие посвящённое памяти людей, погибших и пострадавших в ходе политических репрессий. | Елена Владимировна Владенкова | ON |
| 1511 | Клуб "Золотой локон" | тренировка | 29.10.2021 | Парикмахерское искусство. Совместный просмотр и обсуждение обучающих видео-роликов по плетению косичек на средние и длинные волосы. | Андреева Галина Михайловна | ON |
| 1512 | Вечерняя посиделка клуба "Здоровые суставы".Собрание. | концерт | 29.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Диденко Татьяна Алексеевна | ON |
| 1513 | Золотое кольцо | занятие | 29.10.2021 | На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----|
| 1514 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | мастер-класс | 29.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете выспаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Лыкина Ольга Борисовна | ON |
| 1515 | Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро! | тренировка | 30.10.2021 | Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. | Абраменко Наталья Михайловна | ON |
| 1516 | Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД. | экскурсия | 30.10.2021 | Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее. | Абраменко Татьяна Игоревна | ON |
| 1517 | Клуб "Кухни мира" | занятие | 30.10.2021 | Мастер - класс по приготовлению грузинского блюда "Чанахи" – рагу из мяса и овощей, запеченное в тыкве. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1518 | Клуб "Планета здоровья" | тренировка | 30.10.2021 | Поджелудочная железа, её строение, профилактика панкреатита. * Строение поджелудочной железы, какие продукты не любит поджелудочная железа. * Вкусное полезное питание при заболеваниях поджелудочной железы. * Рецепты блюд при заболеваниях поджелудочной железы, вкусно, полезно, душевно. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1519 | Мероприятие клуба "Мир искусства" | занятие | 30.10.2021 | Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство | Михеев Ярослав Олегович | ON |

| | | | | | | |
|------|----------------------------------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----|
| 1520 | Клуб "Магия жизни" | мастер-класс | 30.10.2021 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1521 | Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн" | занятие | 30.10.2021 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 1522 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | лекция | 30.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Петрова Ольга Ивановна | ON |
| 1523 | Клуб "Планета здоровья" | занятие | 31.10.2021 | Поджелудочная железа. Как понять, что поджелудочная железа работает плохо. Какие физические упражнения можно выполнять в период ремиссии. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 1524 | Клуб "Гармония" | игра | 31.10.2021 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 1525 | "нейрофитнес для мозга" | занятие | 31.10.2021 | Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. | Голубева Татьяна Николаевна | ON |
| 1526 | Логопедия | занятие | 31.10.2021 | Онлайн-консультации для взрослых и детей. | Колдашова Елена Петровна | ON |
| 1527 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 31.10.2021 | Мероприятие клуба, посвященное правильному питанию. Зачем нам жир? | Бажатарник Зоя Константиновна | ON |
| 1528 | Комплексе упражнений для растяжки | тренировка | 31.10.2021 | Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1529 | Клуб "Готовим дома" | занятие | 31.10.2021 | Мастер-класс по кулинарии. Салат "Легкий" | Баязова Светлана Васильевна | ON |

| | | | | | | |
|------|---------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|
| 1530 | Артроз пальцев кистей рук | занятие | 31.10.2021 | Упражнения при артрозе и для профилактики артроза кистей рук. | Мейрабова Алиса Александровна | ON |
| 1531 | Клуб "ЗОЖ-маршрут" | занятие | 31.10.2021 | ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений! | Метелева Елена Николаевна | ON |