
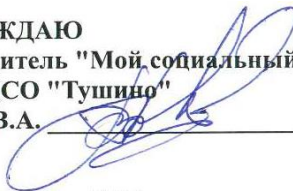




СОГЛАСОВАНО

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	Таласев 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 просмотрел 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;</p> <p>узнаете, в чём сложности с очертаниями личных границ;</p> <p>узнаете о признаках нарушения Ваших личных границ; узнаете, как правильно расставить личные границы;</p> <p>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, посвященный 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 высыпаться, 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 Анатольевич	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? Иммуитет 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 Анатольевна	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.	Стемпковская 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 оконовки 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 печворк "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 Сталинские 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 молоденьким 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