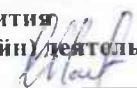


**СОГЛАСОВАНО**

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Анонс встреч клубов и мероприятий на декабрь 2021 года**МСЦ "Тушино"****ГБУ ТЦСО "Тушино"**

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1908	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	01.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очечник в технике "жатка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1909	Бильярд в МСЦ	тренировка	01.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1910	Клуб "Экспрессия"	тренировка	01.12.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
1911	Настольный теннис в МСЦ	тренировка	01.12.2021	Тренировка клубов по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1912	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	01.12.2021	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. Насоновой и красного креста Беларуси.	Новоселова Ольга Валентиновна	ON+OFF
1913	Клуб "Радужные мечты"	встреча	01.12.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF

1914	Онлайн-экскурсии	экскурсия	01.12.2021	Продолжаем изучать малоизученные места нашего и окрестных районов. На этот раз расскажем про ДЮТ "Интеграл" в Химках что в парке "Дубки".	Колдашова Елена Петровна	ON
1915	Клуб "Час здоровья"	тренировка	01.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Иволина Светлана Евгеньевна	ON
1916	Клуб "Сподвижники"	встреча	01.12.2021	Репетиция театральной постановки.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1917	Киноклуб	презентация	01.12.2021	Просмотр фильма "Круэлла" в нашем уютном кинозале.	Киселева Марина Александровна	OFF
1918	Клуб "Золотой локон"	мастер-класс	01.12.2021	Парикмахерское искусство. Мастер - класс по созданию градуированной стрижки средней длины "Каскад" с укладкой.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1919	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	01.12.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1920	Клуб "Струны души"	встреча	02.12.2021	Мероприятие гитаристов, песни и музыка молодости.	Леонова Наталия Владимировна	OFF
1921	Клуб "Сундучок"	мастер-класс	01.12.2021	Делаем оберег - Травница. Приготовьте любую сухую траву (можно приобрести в аптеке).	Климова Елена Александровна	ON+OFF
1922	Кинообсуждение	беседа	01.12.2021	Обсуждение фильма "Круэлла" с теми кто смотрел фильм из дома.	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF
1923	Радуга	занятие	01.12.2021	Цыганские танцы.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
1924	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	01.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
1925	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	01.12.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". Приглашаем вас на мастер-класс «Коротко о главном» по курсу «Практическая психология».	Слепов Александр Григорьевич	ON

1926	Клуб "Покровские Сподвижники"	встреча	01.12.2021	Творческий капустник, беседа и чаепитие.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1927	Бильярд в МСЦ	тренировка	02.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1928	Клуб "Салют"	тренировка	02.12.2021	Танцевальная репетиция.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1929	Тренировка клуба "Первая ракетка"	тренировка	02.12.2021	Игра в настольный теннис.	Крупин Александр Александрович	OFF
1930	Клуб "Час здоровья"	тренировка	02.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
1931	Метафорические карты	занятие	02.12.2021	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	Страхов Николай Викторович	ON
1932	Клуб "Волшебная бусинка"	занятие	02.12.2021	Кольчужное плетение и создание шаров из бусин. Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталия Павловна	ON+OFF
1933	Клуб "Лотос"	тренировка	02.12.2021	Гимнастика.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1934	Клуб "Радужные мечты"	встреча	02.12.2021	Живопись и рисунок, продолжение постановок: натюрморт, цветы.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1935	Тренировка клуба "ТОПС"	тренировка	02.12.2021	Игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF

1936	Клуб "Серебряная нить"	занятие	02.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить". Обсуждение методов и техник вязания вещей спицами и крючком, подборка идей, продолжение вязания ранее начатых изделий.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1937	Клуб "Новые горизонты"	беседа	02.12.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
1938	Клуб "Хастл"	тренировка	02.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл.	Варварин Виктор Павлович	OFF
1939	Клуб "Цигун для новичков"	тренировка	02.12.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
1940	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	02.12.2021	Тренировка членов клуба по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1941	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	02.12.2021	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
1942	Бильярд в МСЦ	тренировка	03.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1943	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	03.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очечник в технике "жатка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1944	Клуб "БиТ"	тренировка	03.12.2021	Игра в настольный теннис и игра на бильярде.	Талаев Игорь Александрович	OFF

1945	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	03.12.2021	Мастер - класс по приготовлению блюда Китая "Го - Бао-Жоу" или свинина в кисло сладком соусе.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
1946	Клуб "Час здоровья"	тренировка	03.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON
1947	Клуб "Золотой локон"	занятие	03.12.2021	Массаж и самомассаж головы, полезные советы по уходу за волосами, лечебная стрижка.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
1948	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	03.12.2021	Тренировка членов клуба по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1949	Бильярд в МСЦ	тренировка	04.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1950	Восточная сказка	тренировка	04.12.2021	Тренировка клуба восточных танцев к новомуднему выступлению. Изучение линейных танцев.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
1951	Клуб "Лотос"	тренировка	04.12.2021	Гимнастика.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1952	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	04.12.2021	Мастер - класс по приготовлению яблочного пирога "ЦК КПСС".	Кучерова Ирина Сергеевна	ON+OFF
1953	Клуб "Час здоровья"	тренировка	04.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
1954	Клуб "Планета здоровья"	занятие	04.12.2021	Основные суставы человека. 1. Строение сустава; 2. Виды суставов; 3. Коленный сустав, его строение; 4. Болезни коленного сустава, симптомы.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1955	Клуб "Магия жизни"	занятие	04.12.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1956	Бильярд в МСЦ	тренировка	05.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF

1957	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	05.12.2021	Почему болят кости и суставы у женщин? Суставная гимнастика. Польза суставной гимнастики.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1958	Клуб "Гармония"	занятие	05.12.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
1959	Нейрофитнес для мозга	мастер-класс	05.12.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1960	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	05.12.2021	Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию. Здоровое питание и опорно-двигательный аппарат.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
1961	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	06.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1962	Бильярд в МСЦ	тренировка	06.12.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1963	Фейсфитнес	мастер-класс	06.12.2021	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.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON
1964	Клуб "Сподвижники"	встреча	06.12.2021	Репетиция театральной постановки.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1965	Поделки	мастер-класс	06.12.2021	Украшаем центр новогодней гирляндой. Приходите помочь сделать гирлянды, снежинки. Хорошее настроение с собой!	Киселева Марина Александровна	OFF

1966	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	06.12.2021	Тренировка членов клуба по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1967	Радуга	занятие	06.12.2021	Цыганские танцы.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
1968	Стимул	занятие	06.12.2021	Комплекс упражнений с элементами растяжки и самомассажа.	Антонова Ульяна Игоревна	OFF
1969	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	06.12.2021	"Народное попури". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
1970	Клуб "Час здоровья"	тренировка	07.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
1971	Клуб "Удобный город"	беседа	7.12.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Церковь Андрея Стратилата.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1972	Клуб "Лотос"	тренировка	7.12.2021	Легкая йога для здоровых суставов	Климова Елена Александровна	OFF
1973	Клуб "Салям"	тренировка	07.12.2021	Тренировка в клубе "Салям" (восточные танцы)	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
1974	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	07.12.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс. Портрет.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1975	Клуб "Серебряная нить"	занятие	07.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить". Обсуждение методов и техник вязания вещей спицами и крючком, подборка идей, продолжение вязания ранее начатых изделий. Подготовка к празднованию Нового года.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
1976	"киноТЕАТР"	концерт	07.12.2021	Просмотр балета "Кармен-сюита" с Майей Плисецкой в нашем уютном кинозале.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
1977	Клуб "Хастл"	тренировка	07.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варларин Виктор Павлович	OFF

1978	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	07.12.2021	Тренировка клуба по игре в настольный теннис. Участники клуба приглашают на тренировку желающих присоединиться к совместной игре.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
1979	Клуб "Саям"	тренировка	07.12.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Саям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
1980	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	07.12.2021	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
1981	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	08.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
1982	Клуб "Экспрессия"	тренировка	08.12.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
1983	Клуб "БиТ"	тренировка	08.12.2021	Игра в настольный теннис и игра на бильярде.	Талаев Игорь Александрович	OFF
1984	Клуб "Час здоровья"	тренировка	08.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
1985	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	08.12.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1986	Клуб "Сундучок"	мастер-класс	08.12.2021	Делаем оберег Десятиручку. Оберег, который необходим в помощь каждой хозяйке	Климова Елена Александровна	ON+OFF
1987	"Лекции о питании"	занятие	08.12.2021	Расскажем, кто такой профессор Дэниел Амен. Какие у него заслуги. И как он корректирует пациентов с помощью еды. Также все желающие смогут пройти тест Амена и получить консультацию.	Новожилова Ольга Александровна	ON

1988	Клуб "Золотой локоп"	мастер-класс	08.12.2021	Мастер - класс по созданию женской градуированной стрижки короткой длины филировочной бритвой.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1989	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	08.12.2021	Тренировка клуба по игре в настольный теннис. Участники клуба приглашают на тренировку желающих присоединиться к совместной игре.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1990	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	08.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
1991	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	08.12.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". Мастер-класс "Вижу цель, иду к ней!"	Слепов Александр Григорьевич	ON
1992	Клуб "Час здоровья"	тренировка	09.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
1993	Метафорические карты	занятие	09.12.2021	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	Страхов Николай Викторович	ON
1994	Плетение изделий из газетной лозы.	мастер-класс	09.12.2021	Мастер-класс по плетению изделий из газетной лозы. Необходимые материалы: Газета (чем больше, тем лучше); клей ПВА; канцелярский нож; губка или тряпочка для клея; плотная клеенка для покрытия стола.	Малахова Людмила Гавриловна	OFF
1995		тренировка	09.12.2021	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF

1996	Клуб "Салям"	тренировка	09.12.2021	Тренировка в клубе "Салям" (восточные танцы)	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
1997	Киноклуб	презентация	09.12.2021	Просмотр фильма Эмиры Кустурицы "Черная кошка, белый кот" 1998года	Соловьева Татьяна Борисовна	OFF
1998	Клуб "Серебряная нить"	занятие	09.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить". Обсуждение методов и техник вязания вещей спицами и крючком, подборка идей, продолжение вязания ранее начатых изделий. Подготовка к празднованию Нового года.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
1999	Клуб "Хастл"	тренировка	09.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варварин Виктор Павлович	OFF
2000	Клуб "Новые горизонты"	беседа	09.12.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
2001	"Кинообсуждение"	беседа	09.12.2021	Обсуждение фильма Эмиры Кустурицы "Черная кошка, белый кот" с теми кто смотрел фильм дома. Делимся впечатлениями.	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF
2002	Клуб "Цигун для новичков"	тренировка	09.12.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
2003	Клуб "Мир искусства"	лекция	09.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON
2004	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	09.12.2021	Тренировка клуба по игре в настольный теннис. Участники клуба приглашают на тренировку желающих присоединиться к совместной игре.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF

2005	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	09.12.2021	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
2006	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	10.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
2007	Клуб "Цигун для новичков"	тренировка	10.12.2021	Мастер-класс легендарного тренера, ученика Мастера Ся-Туна, основы дыхательной гимнастики.	Гусев Валерий Кимович	ON
2008	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	10.12.2021	Мастер - класс кулинарного клуба по приготовлению европейского блюда "Курица с яблоками".		ON+OFF
2009	Клуб "БиТ"	тренировка	10.12.2021	Игра в настольный теннис и игра на бильярде.	Талаев Игорь Александрович	OFF
2010	Клуб "Час здоровья"	тренировка	10.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2011	Клуб "Золотой локон"	занятие	10.12.2021	Массаж и самомассаж головы, полезные советы по уходу за волосами, мастер - класс по стрижке, причёске, укладке.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2012	Клуб "Линия жизни"	тренировка	10.12.2021	Энергогимнастика и ЦиГун с Сергеем Васильковым.	Васильков Сергей Геннадьевич	ON
2013	Клуб настольного тенниса "Микс"	тренировка	10.12.2021	Тренировка клуба по игре в настольный теннис. Участники клуба приглашают на тренировку желающих присоединиться к совместной игре.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
2014	Восточная сказка	тренировка	11.12.2021	Тренировка клуба восточных танцев к новогоднему выступлению. Изучение линейных танцев.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF

2015	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	11.12.2021	Мастер - класс кулинарного клуба по приготовлению оладушек из кабачков с сыром.	Кузнецова Галина Дмитриевна	ON+OFF
2016	Клуб "Час здоровья"	тренировка	11.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
2017	Клуб "Планета здоровья"	занятие	11.12.2021	<p>Польза и вред томатной пасты пасты.</p> <p>1. Какие витамины и микроэлементы содержатся в томатной пасте.</p> <p>2. Как понять, что томатная паста плохого качества?</p> <p>3. Почему нельзя покупать пасту ярко красного цвета и коричневого цвета?</p>	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2018	Клуб "ЦеХ ТэФи"	тренировка	11.12.2021	Тренировка по древнекитайская технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
2019	Клуб "Магия жизни"	занятие	11.12.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2020	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	12.12.2021	<p>Ликопины, которые содержатся в большом количестве в томатной пасте помогают в профилактике рака?</p> <p>Чем полезен томатный сок для мужчин и женщин?</p> <p>Гимнастика для повышения иммунитета.</p>	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2021	Клуб "Гармония"	занятие	12.12.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON

2022	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	12.12.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
2023	Клуб "БиТ"	тренировка	12.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2024	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	12.12.2021	Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
2025	Клуб "Мир искусства"	лекция	12.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON
2026	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	12.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2027	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	13.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
2028	Клуб "БиТ"	тренировка	13.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2029	Клуб "Час здоровья"	тренировка	13.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2030	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	13.12.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
2031	Клуб "Час здоровья"	тренировка	14.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
2032	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	14.12.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
2033	Клуб "Серебряная нить"	занятие	14.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить".	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF

2034	Клуб "Хастл"	тренировка	14.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варларин Виктор Павлович	OFF
2035	Клуб "Салям"	тренировка	14.12.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
2036	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	14.12.2021	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
2037	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	15.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
2038	Клуб "Экспрессия"	тренировка	15.12.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
2039	Клуб "БиТ"	тренировка	15.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2040	Клуб "Час здоровья"	тренировка	15.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
2041	Встреча учтников литературного клуба	встреча	15.12.2021	Встреча участников литературного клуба. Будем читать стихи на зимнюю тематику и вспоминать битву под Москвой.	Антонова Вера Георгиевна	ON+OFF
2042	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	15.12.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
2043	Клуб "Золотой локон"	занятие	15.12.2021	Парикмахерское искусство. Мероприятие клуба "Золотой локон".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2044	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	15.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2045	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	15.12.2021	Занятие в клубе "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON

2046	Метафорические карты	занятие	16.12.2021	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	Страхов Николай Викторович	ON
2047	Клуб "Час здоровья"	тренировка	16.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
2048	Клуб "Серебряная нить"	занятие	16.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить".	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
2049	Клуб "Хастл"	тренировка	16.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варварин Виктор Павлович	OFF
2050	Клуб "Новые горизонты"	беседа	16.12.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
2051	Клуб "Цигун для новичков"	тренировка	16.12.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
2052	Клуб "Мир искусства"	лекция	16.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON

2053	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	16.12.2021	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
2054	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	17.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
2055	Клуб "БиТ"	тренировка	17.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2056	Клуб "Час здоровья"	тренировка	17.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2057	Клуб "Золотой локон"	занятие	17.12.2021	Парикмахерское искусство. Мероприятие клуба "Золотой локон".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2058	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	18.12.2021	Мастер - класс кулинарного клуба.	Митрохина Ляна Вартановна	ON+OFF
2059	Клуб "Час здоровья"	тренировка	18.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
2060	Клуб "Планета здоровья"	занятие	18.12.2021	Мероприятие клуба "Планета здоровья".	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2061	Клуб "Магия жизни"	занятие	18.12.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2062	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	19.12.2021	Мероприятие клуба "Планета здоровья".	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2063	Клуб "Гармония"	занятие	19.12.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON

2064	Клуб "БиТ"	тренировка	19.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2065	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	19.12.2021	Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
2066	Клуб "Мир искусства"	лекция	19.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON
2067	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	19.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2068	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	20.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2069	Клуб "БиТ"	тренировка	20.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2070	Клуб "Час здоровья"	тренировка	20.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2071	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	20.12.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
2072	Клуб "Час здоровья"	тренировка	21.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
2073	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	21.12.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
2074	Клуб "Серебряная нить"	занятие	21.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить".	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
2075	Клуб "Хастл"	тренировка	21.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варварин Виктор Павлович	OFF
2076	Клуб "Салям"	тренировка	21.12.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON

2077	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	21.12.2021	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
2078	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	22.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2079	Клуб "Экспрессия"	тренировка	22.12.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
2080	Клуб "БиТ"	тренировка	22.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2081	Клуб "Час здоровья"	тренировка	22.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
2082	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	22.12.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
2083	Клуб "Золотой локон"	занятие	22.12.2021	Парикмахерское искусство. Мероприятие клуба "Золотой локон".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2084	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	22.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2085	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	22.12.2021	Занятие в клубе "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON

2086	Метафорические карты	занятие	23.12.2021	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	Страхов Николай Викторович	ON
2087	Клуб "Час здоровья"	тренировка	23.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
2088	Клуб "Серебряная нить"	занятие	23.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить".	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
2089	Клуб "Хастл"	тренировка	23.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варварин Виктор Павлович	OFF
2090	Клуб "Новые горизонты"	беседа	23.12.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
2091	Клуб "Цигун для новичков"	тренировка	23.12.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
2092	Клуб "Мир искусства"	лекция	23.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON

2093	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	23.12.2021	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
2094	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	24.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2095	Клуб "БиТ"	тренировка	24.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2096	Клуб "Час здоровья"	тренировка	24.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2097	Клуб "Золотой локон"	занятие	24.12.2021	Парикмахерское искусство. Мероприятие клуба "Золотой локон".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2098	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	25.12.2021	Мастер - класс кулинарного клуба.	Митрохина Ляна Вартановна	ON+OFF
2099	Клуб "Час здоровья"	тренировка	25.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
2100	Клуб "Планета здоровья"	занятие	25.12.2021	Мероприятие клуба "Планета здоровья".	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2101	Клуб "Магия жизни"	занятие	25.12.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2102	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	26.12.2021	Мероприятие клуба "Планета здоровья".	Калябина Светлана Валентиновна	ON
2103	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	26.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Новогодний Снеговичок.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2104	Клуб "Гармония"	занятие	26.12.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON

2105	Клуб "БиТ"	тренировка	26.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2106	Клуб "Мир искусства"	лекция	26.12.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON
2107	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	26.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2108	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	27.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2109	Клуб "БиТ"	тренировка	27.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2110	Клуб "Час здоровья"	тренировка	27.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
2111	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	27.12.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
2112	Клуб "Час здоровья"	тренировка	28.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
2113	Клуб "Серебряная нить"	занятие	28.12.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить".	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
2114	Клуб "Хастл"	тренировка	28.12.2021	Мероприятие клуба танцев по направлению хастл	Варварин Виктор Павлович	OFF
2115	Клуб "Салям"	тренировка	28.12.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
2116	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	29.12.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
2117	Клуб "Экспрессия"	тренировка	29.12.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
2118	Клуб "БиТ"	тренировка	29.12.2021	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
2119	Клуб "Час здоровья"	тренировка	29.12.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Иволина Светлана Евгеньевна	ON

2120	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	29.12.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
2121	Клуб "Золотой локон"	занятие	29.12.2021	Парикмахерское искусство. Мероприятие клуба "Золотой локон".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
2122	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	29.12.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
2123	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	29.12.2021	Занятие в клубе "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON