




**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 январь 2022 года**

**МСЦ "Тушино"**

**ГБУ ТЦСО**

№	Наименование мероприятия	Вид	Дата	Краткое описание мероприятия	ФИО	Формат
1	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	03.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
2	Первая ракетка	ЗОЖ	03.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Федоровна	OFF
3	Бильярд в МСЦ	ЗОЖ	03.01.2022	Игра на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
4	Настольные игры и онлайн	Досуг	03.01.2022	Игра в нарды.	Ефремова Ольга Юрьевна	OFF
5	Поделки	Досуг	03.01.2022	Новогодний декупаж. Доделка предновогодних работ.	Киселева Марина Александровна	OFF
6	Встреча клуба "Стимул"	ЗОЖ	03.01.2022	Физиологическая гимнастика с элементами массажа и растяжки.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
7	Встреча клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	04.01.2022	Игра в настольный теннис.	Антонова Лидия Ивановна	OFF
8	"Фотовыставки в МСЦ"	Досуг	04.01.2022	Фотовыставка "Поделки Ирины Сивцовой".	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
9	Клуб "Лотос"	ЗОЖ	04.01.2022	Гимнастика на координацию и тонус мышц.	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
10	"Бильярд в МСЦ"	ЗОЖ	04.01.2022	Игра в бильярд. Обучение.	Бодров Юрий Викторович	OFF
11	Встреча клуба "ТОПС"	ЗОЖ	04.01.2022	Игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF

12	Клуб "Бабушка накормит всех!"	Досуг	04.01.2022	Кулинарный мастер-класс по приготовлению традиционного рождественского блюда "Сочиво".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
13	киноТЕАТР	Досуг	04.01.2022	Смотрим балет "Лебединое озеро" с Майей Плисецкой в нашем уютном кинозале.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
14	Клуб "Сподвижники"	Досуг	04.01.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
15	Хастл	ЗОЖ	04.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
16	Музыкальные посиделки	Досуг	04.01.2022	Встреча клуба "Музыкальные посиделки". Подготовка к музыкальному мероприятию.	Назарова Наталья Радиевна	OFF
17	Бильярд в ЦМД	ЗОЖ	05.01.2022	Встреча участников клуба, игра на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
18	Тренировка клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	05.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF
19	Репетиция танца	Досуг	05.01.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
20	Клуб "Новые горизонты"	Досуг	05.01.2022	Репетиция театральной постановки встречи Рождества.	Фефилова Людмила Кузьминична	OFF
21	Клуб "Бит"	ЗОЖ	05.01.2022	Игра в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF
22	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	06.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Расопова Ольга Александровна	ON
23	Клуб "Небосвет"	ЗОЖ	06.01.2022	Репетиция бальных танцев.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
24	Бильярд в ЦМД	ЗОЖ	06.01.2022	Игра на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	ON
25	Кольчужное плетение	Досуг	06.01.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
26	Рождественские встречи	Досуг	06.01.2022	Театрализованное представление встречи Рождества.	Фефилова Людмила Кузьминична	OFF
27	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	06.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис	Ильиных Елена Юрьевна	OFF

28	Просмотр фильма	Досуг	06.01.2022	Смотрим фильм "Эта прекрасная жизнь" 1946 года.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
29	Рождественская встреча клуба "Музыкальные посиделки"	Досуг	06.01.2022	Народное попурри. Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
30	Хастл	ЗОЖ	06.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
31	Кинообсуждение	Досуг	06.01.2022	Обсуждаем фильм "Эта прекрасная жизнь" с теми кто посмотрел этот фильм дома.	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF
32	Клуб "Первая ракетка"	ЗОЖ	07.01.2022	Игра в настольный теннис .	Антонова Лидия Ивановна	OFF
33	Бильярд в ЦМД	ЗОЖ	07.01.2022	Игра на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
34	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	Досуг	07.01.2022	Вместе приготовим крабовый салат в праздничной подаче слоями, а также приготовим пиццу.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
35	Караоке-вечеринка "Мелодии Рождества"	Досуг	07.01.2022	Рождественская встреча участников клубов.	Рысин Владимир Иванович	OFF
36	Тренировки по нейропсихологии	ЗОЖ	08.01.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
37	Сумочка из полос	Досуг	08.01.2022	Мастер-класс "Сумочка из полос" в стиле пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
38	Клуб "Лотос"	ЗОЖ	08.01.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Турко Ирина Николаевна	OFF
39	Онлайн - мероприятие клуба на тему здорового образа жизни.	ЗОЖ	08.01.2022	Печень в праздничные дни. Давайте подумаем, как защитить нашу печень в праздничные дни. 5-ть способов поддержать печень на праздники. Какой продукт является лечебным для уставшей печени?	Калябина Светлана Валентиновна	ON
40	Клуб "Линия жизни"	ЗОЖ	08.01.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте.	Новожилова Ольга Александровна	ON
41	Тренировка клубов "Первая ракетка" и "ТОПС"	ЗОЖ	08.01.2022	Совместная игра в настольный теннис участников клубов.	Будькина Татьяна Федоровна	OFF

42	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	08.01.2022	Лекарственные травы, кустарники и деревья России. Какие целебные травы произрастают в России. Рекомендации по завариванию целебных чаёв. Влияние целебного чая на внутренние органы.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
43	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	08.01.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
44	Игра в бильярд	ЗОЖ	08.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
45	СПА процедуры	ЗОЖ	08.01.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица и карбоксотерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
46	Утренняя зарядка	ЗОЖ	09.01.2022	Перечень и значение овощей и фруктов для здоровья нашей печени. Упражнения для восстановления работы печени и желчного пузыря на стуле.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
47	Туесок для кулича	Досуг	09.01.2022	Мастер-класс "Туесок для кулича" в стиле пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
48	Игра в бильярд	ЗОЖ	09.01.2022	Встреча участников клуба, игра в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
49	Клуб "Бит"	ЗОЖ	10.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
50	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	10.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON+OFF
51	Делаем брошь	Досуг	10.01.2022	Делаем элегантную брошь из отрезков ткани. кружева и бусинок. Все материалы есть, приходите. Только захватите удобную иголку с ушком.	Киселева Марина Александровна	OFF
52	Театральная репетиция	Досуг	10.01.2022	Репетиция этюдов по рассказам Чехова.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF

53	Встреча клуба "Музыкальные посиделки"	Досуг	10.01.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
54	Клуб "Бильярд в МСЦ"	ЗОЖ	10.01.2022	Тренировка по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
55	Настольный теннис	ЗОЖ	10.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
56	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	10.01.2022	Физиологическая гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
57	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	11.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
58	Тренировка клубов "Первая ракетка" и "ТОПС"	ЗОЖ	11.01.2022	Совместная игра в настольный теннис участников клубов.	Будькина Татьяна Федоровна	OFF
59	Бильярд	ЗОЖ	11.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
60	Онлайн экскурсия	Досуг	11.01.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. Сказка Серебряного бора.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON
61	Гимнастика	ЗОЖ	11.01.2022	Упражнения для координации и тонуса мышц с Ириной Сивцовой.	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
62	"киноТЕАТР"	Досуг	11.01.2022	Смотрим фильм "Мадам Баттерфляй" 1932 года, США, драма. Место проведения - наш уютный кинозал.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
63	Мастер-класс по живописи	Досуг	11.01.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино". Законы перспективы.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
64	Вязание	Досуг	11.01.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
65	Хастл	ЗОЖ	11.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
66	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	11.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
67	Игра в бильярд	ЗОЖ	12.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

68	Тренировка клубов "Первая ракетка" и "ТОПС"	ЗОЖ	12.01.2022	Совместная игра в настольный теннис участников клубов.	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
69	Мастер-класс "Саванна"	Досуг	12.01.2022	Изготовление панно "Саванна" в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
70	Репетиция танца	Досуг	12.01.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
71	Фейсфитнес	ЗОЖ	12.01.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте с Новожиловой Ольгой.	Новожилова Ольга Александровна	ON
72	Клуб "Бит"	ЗОЖ	12.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
73	"киноклуб"	Досуг	12.01.2022	Просмотр фильма "Не смотрите вверх" 2021 года с Леонардо ди Каприо в главной роли. Два астронома отправляются в пресс-тур, чтобы предупредить человечество о приближающейся комете, которая скоро уничтожит Землю. А человечество в ответ: «Ну и что?».	Полякова Светлана Антоновна	OFF
74	Клуб "Уют"	Досуг	12.01.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
75	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	12.01.2022	Хозяюшка-Благополучница - это тряпичная кукла-оберег с монеткой внутри для удачи и достатка в доме, сохранения домашнего очага и семьи.	Климова Елена Александровна	ON+OFF
76	"Кинообсуждение"	Досуг	12.01.2022	Обсуждаем фильм "Не смотрите вверх" с теми кто смотрел фильм дома.	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF
77	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	12.01.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
78	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	12.01.2022	Мастер-класс "Практическая психология". Нужно ли нам меняться?	Слепов Александр Григорьевич	ON
79	Игра в теннис	Досуг	12.01.2022	Игра в теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF

80	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	13.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
81	Игра в бильярд	ЗОЖ	13.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
82	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	13.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
83	Мастер-класс по рукоделию	Досуг	13.01.2022	Делаем брошь-цветок в технике канзаши.	Новикова Ольга Владимировна	OFF
84	Делаем мягкую игрушку - мышку	Досуг	13.01.2022	Делаем мягкую игрушку - мышку.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
85	Клуб "Лотос"	ЗОЖ	13.01.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Турко Ирина Николаевна	OFF
86	Встреча клуба "Салям"	ЗОЖ	13.01.2022	Репетиция восточных танцев.	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
87	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	Досуг	13.01.2022	Вместе приготовим суп-солянку.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
88	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	13.01.2022	Игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
89	Графика и каллиграфия	Досуг	13.01.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Михайлова Елена Ивановна	ON+OFF
90	Репетиция театральной постановки	Досуг	13.01.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
91	Вязание	Досуг	13.01.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
92	Хастл	ЗОЖ	13.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
93	Цигун	ЗОЖ	13.01.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
94	Стретчинг	ЗОЖ	13.01.2022	Растяжка, гимнастика.	Азареннова Тамара Демьяновна	OFF

95	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	13.01.2022	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
96	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	14.01.2022	Игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
97	Игра в бильярд	ЗОЖ	14.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
98	Клуб "Бит"	ЗОЖ	14.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
99	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	14.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
100	Встреча клуба "Гармоничный человек"	Досуг	14.01.2022	Встреча клуба на тему: "Создание лучшей версии себя"	Павлова Ольга Евгеньевна	ON
101	Игра в бильярд	ЗОЖ	14.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
102	Настольный теннис	ЗОЖ	14.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
103	Онлайн - мероприятие клуба на тему здорового образа жизни.	ЗОЖ	14.01.2022	Что делать, если болит печень? Возможные причины болей в печени. Абсцесс печени, Синдром Бадда-Киари, Гепатит. Профилактика заболеваний печени.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
104	Тренировки по нейропсихологии	ЗОЖ	15.01.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
105	Игра в бильярд	ЗОЖ	15.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Башков Вадим Владимирович	OFF
106	Мастер-класс "Саванна"	Досуг	15.01.2022	Изготовление панно "Саванна" в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF



107	Восточные танцы	ЗОЖ	15.01.2022	Все движения восточных танцев плавные, не требуют особой силовой нагрузки, придают телу гибкость, пластичность, избавляют от болей спины и шеи, связанных с остеохондрозом, развивают вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению грудных мышц и упругости кожи, поднимают настроение.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
108	Йога	ЗОЖ	15.01.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Турко Ирина Николаевна	OFF
109	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	15.01.2022	Игра в настольный теннис.	Карягин Николай Венедиктович	OFF
110	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	15.01.2022	Клюква- вечнозелёное растение семейства брусничных. 1. Полезные свойства клюквы. 2. Рецепты с соком клюквы от гастрита, колита, гипертонии, гриппа, кашля.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
111	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	15.01.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
112	СПА процедуры	ЗОЖ	15.01.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и др.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
113	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	16.01.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
114	Игра в бильярд	ЗОЖ	16.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
115	Утренняя зарядка	ЗОЖ	16.01.2022	Упражнения для восстановления работы печени и желчного пузыря на стуле.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
116	Мастер-класс "Саванна"	Досуг	16.01.2022	Изготовление панно "Саванна" в технике пэчворк	Панина Елена Анатольевна	OFF

117	"Нейрофитнес"	ЗОЖ	16.01.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
118	Мастер-класс "Лагман"	Досуг	16.01.2022	Мастер-класс по приготовлению традиционного узбекского блюда "Лагман".	Ефимченко Раиса Сергеевна	ON+OFF
119	Занятие с логопедом	Досуг	16.01.2022	Занятия с профессиональным логопедом для детей и взрослых.	Колдашова Елена Петровна	ON
120	Экскурсия в сквер Юбилейный,г.Химки.	Досуг	16.01.2022	Онлайн-экскурсия в сквер Юбилейный,г.Химки.	Колдашова Елена Петровна	ON
121	Литературная встреча	ЗОЖ	16.01.2022	Чтение стихов собственного сочинения.	Вакулова Вера Васильевна	OFF
122	Стретчинг	ЗОЖ	16.01.2022	Система упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.	Азаренкова Тамара Демьяновна	OFF
123	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	16.01.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
124	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	17.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
125	Мастер-класс по рукоделию	Досуг	17.01.2022	Делаем цветок в технике канзаши.	Скворцова Наталья Анатольевна	OFF
126	Игра в бильярд	ЗОЖ	17.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
127	Клуб "Бит"	ЗОЖ	17.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
128	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	17.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON

129	Репетиция	Досуг	17.01.2022	Репетиция спектакля по пьесе Леонида Филатова "Сказ про Федота-стрельца, удалого молодца" .	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
130	Делаем вазочку	ЗОЖ	17.01.2022	Изготовим вазочку из черных капроновых колготок, вазочки из-под принглс и зернышек: рисинок, гречки, кофе... Материалы с собой.	Киселева Марина Александровна	OFF
131	Произведения О.Генри	Досуг	17.01.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON
132	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	17.01.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
133	Настольный теннис	ЗОЖ	17.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Сорокин Петр Николаевич	OFF
134	Игра на бильярде	ЗОЖ	17.01.2022	Игра на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
135	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	17.01.2022	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
136	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	17.01.2022	Физиологическая гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
137	Игра в бильярд	ЗОЖ	18.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
138	игра в теннис	ЗОЖ	18.01.2022	Игра в теннис.	Будыкина Татьяна Федоровна	OFF
139	Гимнастика	ЗОЖ	18.01.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой .	Сивцова Ирина Николаевна	OFF

140	Онлайн экскурсия "Мальтийское командорство Пенягино".	Досуг	18.01.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы.	Григорьянц Галина Николаевна	ON
141	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	18.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Расопова Ольга Александровна	ON
142	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	18.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
143	Просмотр балета "Корсар"	Досуг	18.01.2022	Просмотр балета "Корсар" в нашем уютном кинозале.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
144	ВСД	ЗОЖ	18.01.2022	Профилактика невроза. ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	Абраменко Наталья Михайловна	ON
145	Мастер-класс по живописи	Досуг	18.01.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
146	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	18.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
147	Вязание	Досуг	18.01.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
148	Хастл	ЗОЖ	18.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
149	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	18.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
150	Игра на бильярде	ЗОЖ	18.01.2022	Игра на бильярде.	Кушнер Юрий Григорьевич	OFF
151	Оздоровительная тренировка "Бодрое утро"	ЗОЖ	19.01.2022	Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON
152	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	19.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
153	Игра в бильярд	ЗОЖ	19.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
154	Мастер-класс "Саванна"	Досуг	19.01.2022	Изготовление панно "Саванна" в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF

155	Репетиция танца	Досуг	19.01.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
156	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	19.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Дуденчекене Даля Видмантовна	ON
157	Фейсфитнес	ЗОЖ	19.01.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте с Новожиловой Ольгой.	Новожилова Ольга Александровна	ON
158	Лекция "Традиции зимнего купания и закаливания"	ЗОЖ	19.01.2022	Лекция по оздоровительным методикам закаливания зимой.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
159	Турнир по теннису "Зимняя ракетка" с участием членов клубов БИТ, ТОПС и "Первая ракетка"	ЗОЖ	19.01.2022	Турнир по настольному теннису среди всех желающих.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
160	Клуб "Уют"	Досуг	19.01.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
161	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	19.01.2022	Делаем куклу "Подорожница". Куклу принято носить с собой, как оберег, так как она защищает в пути от бед и несчастий.	Климова Елена Александровна	ON+OFF
162	Просмотр фильма "Хижина"	Досуг	19.01.2022	Просмотр фильма "Хижина" в нашем уютном кинозале.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
163	Обсуждение фильма "Хижина"	Досуг	19.01.2022	Обсуждение фильма "Хижина" с теми кто смотрел фильм дома.	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF
164	Настольный теннис	ЗОЖ	19.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
165	Цыганские танцы	Досуг	19.01.2022	Тренировка концерта.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
166	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	19.01.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
167	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	19.01.2022	Мастер-класс "Практическая психология".	Слепов Александр Григорьевич	ON
168	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	20.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Расопова Ольга Александровна	ON

169	Игра в бильярд	ЗОЖ	20.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
170	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	20.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
171	Делаем мягкую игрушку для детского дома	Досуг	20.01.2022	Приходите вместе сделаем доброе дело - изготовим мягкие игрушки своими руками и потом передадим в один из детских домов. Все материалы есть.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
172	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	20.01.2022	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+OFF
173	Кольчужное плетение	Досуг	20.01.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
174	Йога	ЗОЖ	20.01.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Турко Ирина Николаевна	OFF
175	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	20.01.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Михайлова Елена Ивановна	ON+OFF
176	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	20.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
177	Репетиция театральной постановки	Досуг	20.01.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
178	Вязание	Досуг	20.01.2022	Встреча клуба любителей вязания. Вязание пуловера техникой реглан. Необходимые материалы: нитки для пуловера, круговые металлические спицы 3 - 3,5 см. с металлической леской 100 см.	Трекалова Ольга Васильевна	OFF
179	Хастл	ЗОЖ	20.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF

180	Лекция о питании	ЗОЖ	20.01.2022	Восстановление печени после праздников.	Новожилова Ольга Александровна	ON
181	Цигун	ЗОЖ	20.01.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
182	Растяжка	ЗОЖ	20.01.2022	Система упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.	Азаренкова Тамара Демьяновна	ON
183	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	20.01.2022	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
184	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	21.01.2022	Делаем цветок в технике канзаши.	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
185	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	21.01.2022	Игра в настольный теннис.	Антонова Лидия Ивановна	OFF
186	Игра в бильярд	ЗОЖ	21.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
187	Встреча клуба	Досуг	21.01.2022	Творчество Александра Сергеевича Грибоедова. Тренировка в поисках синонимов, для обогащения своей речи, при написании стихов.	Антонова Вера Георгиевна	OFF
188	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	21.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON
189	Встреча клуба "Гармоничный человек"	Досуг	21.01.2022	Встреча клуба .	Павлова Ольга Евгеньевна	ON
190	Настольный теннис	ЗОЖ	21.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
191	Бильярд	ЗОЖ	21.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF

192	Спектакль	Досуг	21.01.2022	Спектакль по мотивам самого известного произведения Леонида Филатова, "Сказ про Федота-стрельца удалого молодца" завоевавшего популярность благодаря использованию фольклорных персонажей в сочетании с яркой поэтической речью и жесткими сатирическими замечаниями.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
193	Онлайн - мероприятие клуба на тему здорового образа жизни.	ЗОЖ	21.01.2022	Анатомия органов дыхательной системы. Основная причина заболеваний органов дыхания: микроорганизмы, бактерии, вирусы, грибы, паразиты, бытовые аллергены. Профилактика заболеваний органов дыхания.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
194	Занятие по нейропсихологии	ЗОЖ	22.01.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
195	Игра в бильярд	ЗОЖ	22.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Соколов Александр Васильевич	OFF
196	Клуб "Вдохновение"	Досуг	22.01.2022	Первая встреча рукодельного клуба из Куркино. Делаем футляр для ножниц. Если хотите присоединиться то вам понадобятся: 1. Сами ножницы для которых будет делать футляр (для определения размера); 2. Ткань однотонная (желательно лен или плотный хлопок). 3. Картон 4. Швейная резинка 5.Игла, швейные нитки 6. Нити мулине для декорирования 7. Клей-карандаш 8.Карандаш и линейка 9. Шило	Герасимова Лилия Михайловна	OFF



197	Восточные танцы	ЗОЖ	22.01.2022	Все движения восточных танцев плавные, не требуют особой силовой нагрузки, придают телу гибкость, пластичность, избавляют от болей спины и шеи, связанных с остеохондрозом, развивают вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению грудных мышц и упругости кожи, поднимают настроение.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
198	Йога	ЗОЖ	22.01.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Турко Ирина Николаевна	OFF
199	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	22.01.2022	Мастер - класс по приготовлению рыбного блюда ближневосточной кухни "Рыба в лаваше" от Ткачевой Елены Николаевны. Необходимые продукты (на 5 порций): Рыба (любая) - 4 шт. (1кг.); Репчатый лук - 1 шт.; Сыр - 80 гр.; Яйцо - 2 шт.; Сметана - 350 гр.; Горчица - 1 ч.ложка; Горчица в зернах - 1 ч.ложка; Помидор - 2 шт.; Лаваш (тонкий, большой лист) - 2 шт.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
200	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	22.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Федоровна	OFF
201	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	22.01.2022	Брусника- вечнозеленый кустарник, семейства вересковых, который живёт 300 лет. Где растёт, где цветёт и когда созревает брусника. Лечебные свойства брусники. Как приготовить кисель из брусникам.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
202	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	22.01.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF

203	СПА процедуры	ЗОЖ	22.01.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Уход за лицом, самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и др.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
204	Утренняя зарядка	ЗОЖ	23.01.2022	Мастер - класс по проведению ингаляций на профессиональном ультразвуковом ингаляторе «Альбеда». Гимнастика для органов дыхания на стуле.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
205	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	23.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
206	Игра в бильярд	ЗОЖ	23.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Андреев Юрий Николаевич	OFF
207	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	23.01.2022	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
208	Клуб "Бит"	ЗОЖ	23.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
209	Логопедия	Досуг	23.01.2022	Занятие с логопедом для детей и взрослых.	Колдашова Елена Петровна	ON
210	Онлайн-экскурсия	Досуг	23.01.2022	Онлайн-экскурсия по станции Химки.	Колдашова Елена Петровна	ON
211	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	23.01.2022	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
212	Мастер-класс по рукоделию	Досуг	24.01.2022	Делаем цветок в технике канзаши	Вихрова Галина Васильевна	OFF
213	Игра в бильярд	ЗОЖ	24.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

214	Клуб "Сподвижники"	Досуг	24.01.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
215	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	24.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
216	"Поделки"	Досуг	24.01.2022	Делаем вазочку из крупы и джутовой нити.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
217	Настольный теннис	ЗОЖ	24.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
218	Бильярд	ЗОЖ	24.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
219	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	24.01.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
220	Произведения О.Генри	Досуг	24.01.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON
221	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	24.01.2022	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
222	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	24.01.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
223	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	25.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
224	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	25.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
225	Игра в бильярд	ЗОЖ	25.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

226	Гимнастика	ЗОЖ	25.01.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой.	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
227	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	25.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
228	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	25.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
229	Хастл	ЗОЖ	25.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
230	Караоке	Досуг	25.01.2022	Караоке "Тихо плещется вода - голубая лента".	Рысин Владимир Иванович	OFF
231	Танцевальный вечер "Татьянин день"	ЗОЖ	25.01.2022	Танцевальный вечер. Дискотека, приуроченная к празднованию Татьянинного дня.	Михеев Ярослав олегович	OFF
232	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	25.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
233	Бильярд	ЗОЖ	25.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
234	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	26.01.2022	Игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
235	Игра в бильярд	ЗОЖ	26.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
236	Оздоровительная тренировка "Бодрое утро"	ЗОЖ	26.01.2022	Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON
237	Репетиция танца	Досуг	26.01.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
238	Встреча клуба "Радужные мечты"	Досуг	26.01.2022	Встреча клуба "Радужные мечты". Изобразительное искусство, рисование.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
239	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	26.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Дуденчекъене Даля Видмантовна	ON
240	Фейсфитнес	ЗОЖ	26.01.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте с Новожиловой Ольгой .	Новожилова Ольга Александровна	ON
241	Клуб "Бит"	ЗОЖ	26.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF

242	ВСД	ЗОЖ	26.01.2022	Профилактика невроза. ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	Абраменко Наталья Михайловна	ON
243	Клуб "Сподвижники"	Досуг	26.01.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
244	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	26.01.2022	Оберег Желанница. Материал только для тех кто будет делать дома. Белая ткань (туловище)- 15*26, белая ткань (голова)-20*20, цветная ткань (юбка)-20*15, передник (цветная однотонная ткань)-10*7. Нитки для вязания - волосы, трафарет (картон - 30 см). Для украшения - бусинки, бисер, кружево, атласная лента узкая (12 мм).	Климова Елена Александровна	ON+OFF
245	Клуб "Уют"	Досуг	26.01.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
246	Настольный теннис	ЗОЖ	26.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
247	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	26.01.2022	Мастер-класс "Практическая психология".	Слепов Александр Григорьевич	ON
248	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	26.01.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
249	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	26.01.2022	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

250	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	27.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
251	Оздоровительная тренировка "Бодрое утро"	ЗОЖ	27.01.2022	Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON
252	Игра в бильярд	ЗОЖ	27.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
253	Готовим игрушку тигра	Досуг	27.01.2022	Приходите делать мягкую игрушку тигра для детского дома!	Морозова Людмила Владимировна	OFF
254	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	27.01.2022	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+OFF
255	Кольчужное плетение	Досуг	27.01.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
256	Йога	ЗОЖ	27.01.2022	Легкая йога для здоровых суставах.	Турко Ирина Николаевна	OFF
257	Встреча клуба "Радужные мечты"	Досуг	27.01.2022	Встреча клуба "Радужные мечты". Изобразительное искусство, рисование.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
258	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	27.01.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Голубева Татьяна Николаевна	OFF
259	Открытие выставки оригинальной серии картин художника Олега Живетина	Досуг	27.01.2022	На открытии вы сможете лично познакомиться с художником, узнать о его творчестве, задать интересующие вас вопросы. Выставка творческих работ будет проходить с 27 января до 14 февраля 2022 г.	Живетин Олег Артурович	OFF

260	ВСД	ЗОЖ	27.01.2022	Профилактика невроза. ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	Абраменко Наталья Михайловна	ON+OFF
261	Мастер-класс "Полезная еда"	ЗОЖ	27.01.2022	Готовим блюда из тыквы! 1. Тыква запеченная с медом. 2. Тыква отварная с курагой, изюмом и черносливом.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
262	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	27.01.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Михайлова Елена Ивановна	ON+OFF
263	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	27.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
264	Просмотр фильма "Доктор Лиза"	Досуг	27.01.2022	Просмотр фильма "Доктор Лиза" в нашем уютном кинозале	Семенютина Ольга Алексеевна	OFF
265	Репетиция театральной постановки	Досуг	27.01.2022	Встреча театрального клуба	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
266	Хастл	ЗОЖ	27.01.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
267	Цигун	ЗОЖ	27.01.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
268	Растяжка мышц	ЗОЖ	27.01.2022	Система упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.	Азареннова Тамара Демьяновна	OFF
269	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	27.01.2022	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
270	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	28.01.2022	Игра в настольный теннис.	Барский Виктор Александрович	OFF

271	Оздоровительная тренировка "Бодрое утро"	ЗОЖ	28.01.2022	Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON
272	Мастер-класс по рукоделию	Досуг	28.01.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши.	Радушинская Нина Васильевна	OFF
273	Игра в бильярд	ЗОЖ	28.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
274	Мастер - класс по технике пэчворк	Досуг	28.01.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
275	Клуб "Бит"	ЗОЖ	28.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
276	Цыганские танцы	ЗОЖ	28.01.2022	Репетиция цыганских танцев.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
277	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	28.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON
278	Настольный теннис	ЗОЖ	28.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
279	Бильярд	ЗОЖ	28.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
280	Театральное представление.	Досуг	28.01.2022	Приглашаем на коллаж театральных историй "Театральный переполох", которые сыграют разные студии под руководством Александра Цапенко.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
281	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	ЗОЖ	28.01.2022	Как выбрать хорошую сковородку? Правда о том, какая сковорода лучше. Рассмотрим виды сковород: чугунная сковорода, металлическая сковорода, тефлоновая сковорода, сковорода с мраморным и керамическим покрытием.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
282	Занятие по нейропсихологии	ЗОЖ	29.01.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON



283	Игра в бильярд	ЗОЖ	29.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
284	Мастер - класс по технике пэчворк	Досуг	29.01.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
285	Рукоделие	Досуг	29.01.2022	Доделаем чехол для ножниц, который начали на прошлом занятии.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
286	Восточные танцы	ЗОЖ	29.01.2022	Все движения восточных танцев плавные, не требуют особой силовой нагрузки, придают телу гибкость, пластичность, избавляют от болей спины и шеи, связанных с остеохондрозом, развивают вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на сердечно- сосудистую систему, способствуют укреплению грудных мышц и упругости кожи, поднимают настроение.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
287	Йога	ЗОЖ	29.01.2022	Легкая йога для здоровых суставах.	Турко Ирина Николаевна	OFF
288	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	29.01.2022	Готовим блюда европейской кухни: фриттата по - итальянски и суп из плавленого сыра!	Золотайко Людмила Александровна	ON+OFF
289	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	29.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
290	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	29.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Федоровна	OFF
291	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	29.01.2022	Полезная и вкусная кукуруза. Как выглядит кукуруза ? Где она растёт. Разновидности кукурузы. Состав и калорийность кукурузы. Чем полезна кукуруза? Применение кукурузных рылец от холецистита. Кукурузное масло для лечения атеросклероза. Вопросы и ответы по теме онлайн - мероприятия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON

292	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	29.01.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
293	СПА процедуры	ЗОЖ	29.01.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбокситерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
294	Хастл	ЗОЖ	29.01.2022	Дисотека-практика в стиле хастл.	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
295	Игра в бильярд	ЗОЖ	30.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
296	Утренняя зарядка	ЗОЖ	30.01.2022	Существует ли альтернатива тефлоновым сковородкам? Почему нельзя покупать на рынке дешевые сковородки? Физические упражнения на удаление токсинов из лёгких.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
297	Репетиция театральной постановки	Досуг	30.01.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	OFF
298	Мастер - класс по технике пэчворк	Досуг	30.01.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
299	Клуб "ТОПС"	ЗОЖ	30.01.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
300	Онлайн экскурсия	Досуг	30.01.2022	Онлайн-экскурсия по аэропорту Шереметьево.	Колдашова Елена Петровна	ON
301	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	30.01.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
302	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	30.01.2022	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

303	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	31.01.2022	Игра в настольный теннис.	Крупин Александр Александрович	OFF
304	Игра в бильярд	ЗОЖ	31.01.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
305	Мастер-класс по рукоделию	Досуг	31.01.2022	Делаем бутоньерку в технике канзаши.	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
306	Мастер - класс по технике пэчворк	Досуг	31.01.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
307	Клуб "Бит"	ЗОЖ	31.01.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
308	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	31.01.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON
309	Клуб "Сподвижники"	Досуг	31.01.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
310	Поделки	Досуг	31.01.2022	Встреча клуба "Поделки". Доделываем вазочку. По желанию делаем декупаж.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
311	Настольный теннис	ЗОЖ	31.01.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
312	Бильярд	ЗОЖ	31.01.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
313	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	31.01.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
314	Произведения О.Генри	Досуг	31.01.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON

315	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	31.01.2022	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
316	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	31.01.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF