



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 февраль 2022 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	01.02.2022	Встреча клуба "Час здоровья" (Гимнастика по методике М.С. Норбекова).	Распопова Ольга Александровна	ON
2	Игра в бильярд	ЗОЖ	01.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
3	Тренировка участников клуба	ЗОЖ	01.02.2022	Игра в настольный теннис.	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
4	Гимнастика	ЗОЖ	01.02.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой.	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
5	Онлайн-экскурсия "Сказка Серебряного бора. Продолжение"	Досуг	01.02.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON
6	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	01.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF
7	Мастер-класс по живописи	Досуг	01.02.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
8	Хастл	ЗОЖ	01.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл".	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
9	Бильярд	ЗОЖ	01.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Рощин Александр Сергеевич	OFF

10	Растяжка мышц	ЗОЖ	01.02.2022	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
11	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	01.02.2022	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
12	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	02.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
13	Игра в бильярд	ЗОЖ	02.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
14	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	02.02.2022	Аппликация "Лягушка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
15	Репетиция танца	ЗОЖ	02.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
16	Кулинарный мастер-класс	Досуг	02.02.2022	Участники разберут рецепт приготовления винегрета.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
17	Фейсфитнес	ЗОЖ	02.02.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте	Новожилова Ольга Александровна	ON
18	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	02.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Дубенчукене Даля Видмантовна	ON
19	Клуб "Бит"	ЗОЖ	02.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
20	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	02.02.2022	Мастер-класс по береговой кукле	Климова Елена Александровна	ON+OFF
21	Клуб "Сподвижники"	Досуг	02.02.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF

22	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	02.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
23	Настольный теннис	ЗОЖ	02.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
24	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	02.02.2022	Мастер-класс "Практическая психология". Как поднять самооценку и радоваться жизни.	Слепов Александр Григорьевич	ON
25	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	02.02.2022	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
26	Игра в бильярд	ЗОЖ	03.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
27	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	03.02.2022	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
28	Кольчужное плетение	Досуг	03.02.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
29	Йога	ЗОЖ	03.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов.	Колеченок Наталья Ивановна	OFF

30	Открытие выставки картин художника Алексея Селемнева, участника Центра московского долголетия Тушино.	Досуг	03.02.2022	Персональная выставка работ "РАСКРЫВАЯ СЕБЯ". Вашему вниманию представлены работы в технике графического рисунка, каллиграфии и живописи. На открытии выставки вы сможете познакомиться лично с художником, узнать о его творческом пути. Также, вы сможете пообщаться с преподавателем художника, Михайловой Еленой Ивановной, лидером клуба "Каллиграфия и Зентангл", членом Тушинского товарищества художников, лауреатом международных премий. Пообщаться с художниками вы сможете с 13:00 до 14:00. Длиться выставка будет с 03.02.22г. до 16.02.22г.	Селемнев Алексей Анатольевич	OFF
31	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	03.02.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Михайлова Елена Ивановна	ON+OFF
32	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	03.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Кушнарев Анатолий Андреевич	OFF
33	Просмотр фильма "Пара из будущего"	Досуг	03.02.2022	Евгений и Александра попадают в прошлое, в тот самый день 20 лет назад, когда юный Женя сделал предложение Саше. Теперь пара из будущего хочет разлучить самих себя в молодости. Жанр: комедия. В полях: Сергей Бурунов, Мария Аронова.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
34	Репетиция театральной постановки	Досуг	03.02.2022	Встреча театрального клуба	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
35	Хастл	ЗОЖ	03.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF

36	Растяжка мышц	ЗОЖ	03.02.2022	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
37	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	03.02.2022	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
38	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	04.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши.	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
39	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	04.02.2022	Игра в настольный теннис.	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF
40	Игра в бильярд	ЗОЖ	04.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
41	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	04.02.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
42	Репетиция танца	ЗОЖ	04.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
43	Клуб "Бит"	ЗОЖ	04.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд.	Талаев Игорь Александрович	OFF
44	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	04.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краслянский Евгений Александрович	ON
45	Встреча клуба	Досуг	04.02.2022	Обсудим механизмы действия стресса и возможности адаптации к нему.	Лаврова Ольга Евгеньевна	ON
46	Бильярд	ЗОЖ	04.02.2022	Особенности реакций на стресс. Тренировка по игре в бильярд.	Сидорин Александр Сергеевич	OFF
47	Настольный теннис	ЗОЖ	04.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF

48	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	ЗОЖ	04.02.2022	Кровь - это ткань или жидкость? Состав крови. Какую функцию выполняет кровь в организме человека? О чём говорит Ваша группа крови. Профилактика малокровия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
49	Игра в бильярд	ЗОЖ	05.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
50	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	05.02.2022	Аппликация "Лягушка".	Панина Елена Анатольевна	OFF
51	Клуб "Восточные сказки Зафиры"	ЗОЖ	05.02.2022	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
52	Мастер-класс	Досуг	05.02.2022	Изготовим чехол для ножниц.	Морозова Людмила Владимировна	OFF
53	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	05.02.2022	Готовим блюда из тыквы! 1. Тыквенный крем - суп. 2. Тыквенный пирог.	Тюрина Людмила Михайловна	ON+OFF
54	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	05.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
55	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	05.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
56	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	05.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF

57	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	05.02.2022	Какие ягоды, с точки зрения гастроэнтерологии, самые полезные? Почему голубика благотворно влияет на детский организм и укрепляет иммунитет старшего поколения? Топ 7 самых полезных летних ягод. Компот из голубики без кипячения.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
58	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	05.02.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
59	СПА процедуры	ЗОЖ	05.02.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбокситерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
60	Хастл	ЗОЖ	05.02.2022	Дискотека-практика в стиле хастл.	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
61	Утренняя зарядка	ЗОЖ	06.02.2022	Где производится кровь? Гимнастика для снятия застоя крови в области таза при сидячем образе жизни.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
62	Игра в бильярд	ЗОЖ	06.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
63	Репетиция театральной постановки	Досуг	06.02.2022	Встреча театрального клуба.	Тен Сер Дя	OFF
64	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	06.02.2022	Аппликация "Лягушка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
65	Тренировка клуба по настольному теннису	ЗОЖ	06.02.2022	Игра в настольный теннис	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
66	Клуб "Бит"	ЗОЖ	06.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
67	загс Химок	Досуг	06.02.2022	онлайн экскурсия по ЗАГСу Химок	Колдашова Елена Петровна	ON
68	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	06.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON

69	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	06.02.2022	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
70	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	07.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
71	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	07.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
72	Игра в бильярд	ЗОЖ	07.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
73	Клуб "Бит"	ЗОЖ	07.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
74	Клуб "Сподвижники"	Досуг	07.02.2022	Мероприятие клуба "Сподвижники", репетиция спектакля.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
75	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	07.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
76	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	07.02.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
77	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	07.02.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
78	Бильярд	ЗОЖ	07.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
79	Настольный теннис	ЗОЖ	07.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
80	Знакомимся с жизнью и творчеством С. Довлатова	Досуг	07.02.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON



81	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	07.02.2022	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
82	Игра в бильярд	ЗОЖ	08.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
83	Гимнастика	ЗОЖ	08.02.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
84	Онлайн-экскурсия	Досуг	08.02.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON
85	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	08.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	OFF
86	Мастер-класс по живописи	Досуг	08.02.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
87	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	08.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
88	Хастл	ЗОЖ	08.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
89	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	08.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
90	Бильярд	ЗОЖ	08.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
91	Растяжка мышц	ЗОЖ	08.02.2022	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
92	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	08.02.2022	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

93	Мастер-класс по батику	Досуг	09.02.2022	Мастер-класс по батику с профессиональным художником и педагогом Евгенией Ажищевой. Участники мастер-класса выполняют роспись по ткани специальными красителями. Рисунки по мотивам творчества Н. Рериха "Горный пейзаж".	Ажищева Евгения Михайловна	OFF
94	Репетиция клуба "Музыкальные посиделки"	Досуг	09.02.2022	Репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению.	Назарова Наталья Радиевна	OFF
95	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	09.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
96	Игра в бильярд	ЗОЖ	09.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
97	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	09.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
98	Репетиция танца	ЗОЖ	09.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
99	Кулинарный мастер-класс	Досуг	09.02.2022	Участники разберут рецепт приготовления	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
100	Клуб "Бит"	ЗОЖ	09.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
101	Фейсфитнес	ЗОЖ	09.02.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте	Новожилова Ольга Александровна	ON
102	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	09.02.2022	Мастер-класс по береговой кукле	Климова Елена Александровна	ON+OFF
103	Клуб "Уют"	Досуг	09.02.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
104	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	09.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Дубенчюнкене Даля Видмантовна	ON
105	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	09.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
106	Настольный теннис	ЗОЖ	09.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF

107	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	09.02.2022	Мастер-класс "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON
108	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	09.02.2022	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
109	Игра в бильярд	ЗОЖ	10.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
110	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	10.02.2022	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
111	Кольчужное плетение	Досуг	10.02.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
112	Йога	ЗОЖ	10.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
113	Вязание	Досуг	10.02.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Калова Ольга Васильевна	OFF
114	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	10.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям"	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF
115	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	10.02.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Хайлова Елена Ивановна	ON+OFF
116	Мастер-класс по кулинарии	ЗОЖ	10.02.2022	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда"	Борьянц Галина Николаевна	ON
117	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	10.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
118	Караоке-вечеринка "Любовь нечаянно нагрянет"	Досуг	10.02.2022	Исполнение любимых хитов в микрофон	Рысин Владимир Иванович	OFF

119	Хастл	ЗОЖ	10.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
120	Репетиция театральной постановки	Досуг	10.02.2022	Встреча театрального клуба	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
121	Цигун	ЗОЖ	10.02.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
122	Растяжка мышц	ЗОЖ	10.02.2022	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
123	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	10.02.2022	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
124	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	11.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
125	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	11.02.2022	Игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
126	Игра в бильярд	ЗОЖ	11.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
127	Репетиция танца	ЗОЖ	11.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
128	Клуб "Бит"	ЗОЖ	11.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
129	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	11.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
130	Встреча клуба	Досуг	11.02.2022	Лирическая поэзия и проза. Построение художественного образа в лирической манере.	Антонова Вера Георгиевна	ON+OFF
131	Бильярд	ЗОЖ	11.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF

132	Настольный теннис	ЗОЖ	11.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
133	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	ЗОЖ	11.02.2022	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
134	Занятие по нейропсихологии	ЗОЖ	12.02.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
135	Игра в бильярд	ЗОЖ	12.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
136	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	12.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
137	Клуб "Восточные сказки Зафиры"	ЗОЖ	12.02.2022	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
138	Йога	ЗОЖ	12.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
139	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	12.02.2022	Мастер - класс по кулинарии.	Митрохина Ляна Вартановна	ON+OFF
140	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	12.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
141	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	12.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
142	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	12.02.2022	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
143	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	12.02.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF

144	СПА процедуры	ЗОЖ	12.02.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбоксотерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
145	Хастл	ЗОЖ	12.02.2022	Дисотека-практика в стиле хастл.	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
146	Утренняя зарядка	ЗОЖ	13.02.2022	Существует ли альтернатива тефлоновым сковородкам? Почему нельзя покупать на рынке дешёвые сковородки? Физические упражнения на удаление токсинов из лёгких.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
147	Игра в бильярд	ЗОЖ	13.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
148	Репетиция театральной постановки	Досуг	13.02.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	OFF
149	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	13.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
150	Клуб "Бит"	ЗОЖ	13.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
151	Спектакль "Нетерпение сердца"	Досуг	13.02.2022	Freedom Art Theatre под руководством Алёны Казанцевой и Артёма Тяжельникова покажет спектакль в жанре драматического монолога по мотивам произведений Стефана Цвейга.	Страхов Николай Викторович	OFF
152	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	13.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
153	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	13.02.2022	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

154	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	14.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
155	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	14.02.2022	Игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
156	Игра в бильярд	ЗОЖ	14.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
157	Клуб "Бит"	ЗОЖ	14.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
158	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	14.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
159	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	14.02.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
160	Бильярд	ЗОЖ	14.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
161	Настольный теннис	ЗОЖ	14.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
162	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	14.02.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
163	Произведения С. Довлатова	Досуг	14.02.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON
164	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	14.02.2022	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
165	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	15.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
166	Игра в бильярд	ЗОЖ	15.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

167	Гимнастика	ЗОЖ	15.02.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
168	Онлайн-экскурсия	Досуг	15.02.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON
169	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	15.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям"	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF
170	Мастер-класс по живописи	Досуг	15.02.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
171	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	15.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
172	Вязание	Досуг	15.02.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Калова Ольга Васильевна	OFF
173	Советы жизни	ЗОЖ	15.02.2022	Как жить, чтобы не болеть, как правильно питаться, как всегда быть на позитиве, подскажет и поделится своим неоценимым опытом Вера Васильевна Вакулова.	Вакулова Вера Васильевна	OFF
174	Хастл	ЗОЖ	15.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
175	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	15.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
176	Бильярд	ЗОЖ	15.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Минин Александр Сергеевич	OFF
177	Растяжка мышц	ЗОЖ	15.02.2022	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
178	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	15.02.2022	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
179	Репетиция клуба "Музыкальные посиделки"	Досуг	16.02.2022	Репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению.	Назарова Наталья Радиевна	OFF
180	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	16.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF



181	Игра в бильярд	ЗОЖ	16.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
182	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	16.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
183	Репетиция танца	ЗОЖ	16.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
184	Клуб "Бит"	ЗОЖ	16.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
185	Фейсфитнес	ЗОЖ	16.02.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте	Новожилова Ольга Александровна	ON
186	Мастер-класс по береговой кукле	Досуг	16.02.2022	Мастер-класс по береговой кукле	Климова Елена Александровна	ON+OFF
187	Клуб "Уют"	Досуг	16.02.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
188	Литературная встреча	ЗОЖ	16.02.2022	Литературный клуб "Дар". Чтение стихов собственного сочинения.	Вакулова Вера Васильевна	OFF
189	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	16.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
190	Настольный теннис	ЗОЖ	16.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
191	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	16.02.2022	Мастер-класс "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON
192	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	16.02.2022	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
193	Игра в бильярд	ЗОЖ	17.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

194	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	17.02.2022	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
195	Кольчужное плетение	Досуг	17.02.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
196	Йога	ЗОЖ	17.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
197	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	17.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям"	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF
198	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	17.02.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Кайлова Елена Ивановна	ON+OFF
199	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	17.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
200	Вязание	Досуг	17.02.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Калова Ольга Васильевна	OFF
201	Репетиция театральной постановки	Досуг	17.02.2022	Встреча театрального клуба	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
202	Хастл	ЗОЖ	17.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
203	Цигун	ЗОЖ	17.02.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
204	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	17.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Дубенчюнкене Даля Видмантовна	ON
205	Растяжка мышц	ЗОЖ	17.02.2022	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

206	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	17.02.2022	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
207	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	18.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
208	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	18.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
209	Игра в бильярд	ЗОЖ	18.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
210	Репетиция танца	ЗОЖ	18.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
211	Клуб "Бит"	ЗОЖ	18.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
212	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	18.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
213	Встреча клуба	Досуг	18.02.2022	Тренировка в поисках синонимов, для обогащения своей речи, при написании стихов.	Антонова Вера Георгиевна	ON+OFF
214	Бильярд	ЗОЖ	18.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
215	Настольный теннис	ЗОЖ	18.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
216	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	ЗОЖ	18.02.2022	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
217	Занятие по нейропсихологии	ЗОЖ	19.02.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
218	Игра в бильярд	ЗОЖ	19.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF

219	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	19.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
220	Клуб "Восточные сказки Зафиры"	ЗОЖ	19.02.2022	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
221	Йога	ЗОЖ	19.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
222	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	19.02.2022	Мастер - класс по кулинарии.	Митрохина Ляна Вартановна	ON+OFF
223	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	19.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
224	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	19.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
225	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	19.02.2022	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
226	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	19.02.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
227	СПА процедуры	ЗОЖ	19.02.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбоксотерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
228	Хастл	ЗОЖ	19.02.2022	Дискотека-практика в стиле хастл.	Кухтин Евгений Валентинович	OFF

229	Утренняя зарядка	ЗОЖ	20.02.2022	Существует ли альтернатива тефлоновым сковородкам? Почему нельзя покупать на рынке дешёвые сковородки? Физические упражнения на удаление токсинов из лёгких.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
230	Игра в бильярд	ЗОЖ	20.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
231	Репетиция театральной постановки	Досуг	20.02.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	OFF
232	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	20.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
233	Клуб "Бит"	ЗОЖ	20.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
234	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	20.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
235	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	20.02.2022	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
236	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	21.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
237	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	21.02.2022	Игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
238	Игра в бильярд	ЗОЖ	21.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
239	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	21.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
240	Клуб "Бит"	ЗОЖ	21.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF

241	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	21.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
242	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	21.02.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
243	Бильярд	ЗОЖ	21.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
244	Настольный теннис	ЗОЖ	21.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
245	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	21.02.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
246	Произведения С. Довлатова	Досуг	21.02.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON
247	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	21.02.2022	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
248	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	22.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Распопова Ольга Александровна	ON
249	Игра в бильярд	ЗОЖ	22.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
250	Гимнастика	ЗОЖ	22.02.2022	Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой	Сивцова Ирина Николаевна	OFF
251	Онлайн-экскурсия	Досуг	22.02.2022	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON
252	Восточные танцы "Салам"	ЗОЖ	22.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салам"	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF
253	Мастер-класс по живописи	Досуг	22.02.2022	Занятия изобразительным искусством вместе с "Арт Тушино".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON

254	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	22.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
255	Вязание	Досуг	22.02.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Калова Ольга Васильевна	OFF
256	Хастл	ЗОЖ	22.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
257	Праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества	Досуг	22.02.2022	Выступление участников клубных формирований, исполнение песен, танцев и стихотворений	Назарова Наталья Радиевна	ON+OFF
258	Дисотека	Досуг	22.02.2022	Танцевальный вечер для посетителей центра	Уваров Александр Сергеевич	OFF
259	Восточные танцы "Салям"	ЗОЖ	22.02.2022	Занятия танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
260	Бильярд	ЗОЖ	22.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	Панин Александр Сергеевич	OFF
261	Растяжка мышц	ЗОЖ	22.02.2022	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
262	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	22.02.2022	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
263	Репетиция клуба "Музыкальные посиделки"	Досуг	23.02.2022	Репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению.	Назарова Наталья Радиевна	OFF
264	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	23.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
265	Репетиция танца	ЗОЖ	23.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF
266	Клуб "Бит"	ЗОЖ	23.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
267	Фейсфитнес	ЗОЖ	23.02.2022	Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте	Новожилова Ольга Александровна	ON

268	Клуб "Уют"	Досуг	23.02.2022	Бисероплетение и другие виды рукоделия.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
269	Мастер-класс по обереговой кукле	Досуг	23.02.2022	Мастер-класс по обереговой кукле	Климова Елена Александровна	ON+OFF
270	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	23.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
271	Настольный теннис	ЗОЖ	23.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
272	Мастер-класс "Практическая психология"	Досуг	23.02.2022	Мастер-класс "Практическая психология"	Слепов Александр Григорьевич	ON
273	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	23.02.2022	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
274	Игра в бильярд	ЗОЖ	24.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
275	Клуб "Метафорические карты"	ЗОЖ	24.02.2022	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
276	Кольчужное плетение	Досуг	24.02.2022	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	OFF
277	Йога	ЗОЖ	24.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
278	Восточные танцы "Саям"	ЗОЖ	24.02.2022	Занятия танцами в клубе "Саям"	Кулешова Татьяна Анатольевна	OFF



279	Графика и каллиграфия	ЗОЖ	24.02.2022	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом.	Хайлова Елена Ивановна	ON+OFF
280	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	24.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
281	Вязание	Досуг	24.02.2022	Встреча клуба любителей вязания.	Хайлова Ольга Васильевна	OFF
282	Репетиция театральной постановки	Досуг	24.02.2022	Встреча театрального клуба	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
283	Караоке-вечеринка "Во славу Отечества"	Досуг	24.02.2022	Исполнение песен военных лет, о Родине в микрофон	Рысин Владимир Иванович	OFF
284	Хастл	ЗОЖ	24.02.2022	Встреча танцевального клуба "Хастл"	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
285	Цигун	ЗОЖ	24.02.2022	Дыхательная гимнастика цигун.	Тюркин Павел Николаевич	ON
286	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	24.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Дубенчюнкене Даля Видмантовна	ON
287	Растяжка мышц	ЗОЖ	24.02.2022	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
288	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	24.02.2022	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
289	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	25.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
290	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	25.02.2022	Игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
291	Игра в бильярд	ЗОЖ	25.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
292	Репетиция танца	ЗОЖ	25.02.2022	Встреча танцевального клуба.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF

293	Клуб "Бит"	ЗОЖ	25.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
294	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	25.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
295	Бильярд	ЗОЖ	25.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
296	Настольный теннис	ЗОЖ	25.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
297	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	ЗОЖ	25.02.2022	Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
298	Занятие по нейропсихологии	ЗОЖ	26.02.2022	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
299	Игра в бильярд	ЗОЖ	26.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
300	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	26.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
301	Клуб "Восточные сказки Зафиры"	ЗОЖ	26.02.2022	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
302	Йога	ЗОЖ	26.02.2022	Легкая йога для здоровых суставов	Колеченок Наталья Ивановна	OFF
303	Мастер - класс по кулинарии.	Досуг	26.02.2022	Мастер - класс по кулинарии.	Митрохина Ляна Варгановна	ON+OFF
304	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	26.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
305	Тренировка участников клуба "ТОПС"	ЗОЖ	26.02.2022	Встреча участников клуба, игра в настольный теннис.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF

306	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	ЗОЖ	26.02.2022	Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
307	Цигун и танцевальный фитнес	ЗОЖ	26.02.2022	Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса.	Милославов Евгений Владимирович	OFF
308	СПА процедуры	ЗОЖ	26.02.2022	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбоксотерапия.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
309	Хастл	ЗОЖ	26.02.2022	Дисотека-практика в стиле хастл.	Кухтин Евгений Валентинович	OFF
310	Утренняя зарядка	ЗОЖ	27.02.2022	Существует ли альтернатива тефлоновым сковородкам? Почему нельзя покупать на рынке дешёвые сковородки? Физические упражнения на удаление токсинов из лёгких.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
311	Игра в бильярд	ЗОЖ	27.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
312	Репетиция театральной постановки	Досуг	27.02.2022	Встреча театрального клуба.	Криворученко Маргарита Ивановна	OFF
313	Мастер - класс в технике пэчворк	Досуг	27.02.2022	Пейзаж из органзы	Панина Елена Анатольевна	OFF
314	Клуб "Бит"	ЗОЖ	27.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
315	Онлайн-игры в ЦМД "Тушино"	Досуг	27.02.2022	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
316	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	27.02.2022	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

317	Мастер-класс по рукоделию	ЗОЖ	28.02.2022	Делаем цветок-брошь в технике канзаши	Голобурда Антонина Ивановна	OFF
318	Тренировка участников клуба "Первая ракетка"	ЗОЖ	28.02.2022	Игра в настольный теннис	Будькина Татьяна Фёдоровна	OFF
319	Игра в бильярд	ЗОЖ	28.02.2022	Игра членов клуба в бильярд.	Бодров Юрий Викторович	OFF
320	Клуб "Бит"	ЗОЖ	28.02.2022	Игра в настольный теннис и бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF
321	Встреча клуба "Час здоровья"	ЗОЖ	28.02.2022	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краслянский Евгений Александрович	ON
322	Клуб "Музыкальные посиделки"	Досуг	28.02.2022	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
323	Бильярд	ЗОЖ	28.02.2022	Тренировка по игре в бильярд.	нин Александр Серге	OFF
324	Настольный теннис	ЗОЖ	28.02.2022	Тренировка по игре в настольный теннис.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
325	Физиологическая гимнастика	ЗОЖ	28.02.2022	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы.	Антонова Ульяна Игоревна	ON+OFF
326	Произведения С. Довлатова	Досуг	28.02.2022	Слушаем, читаем, обсуждаем.	Новожилова Ольга Александровна	ON
327	ЗОЖ-медитация	ЗОЖ	28.02.2022	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