


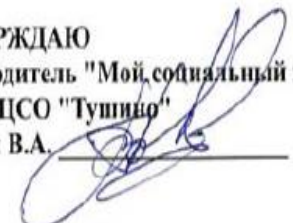


центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

| № п/п | Наименование мероприятия | Вид | Дата проведения | Краткое описание мероприятия | ФИО организатора мероприятия | Формат мероприятия |
|-------|----------------------------|----------|-----------------|---|--------------------------------|--------------------|
| 1 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 01.05.2022 | Утренняя зарядка "Мир! ЗОЖ! Май!". | Калябина Светлана Валентиновна | ON+OFF |
| 2 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 01.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 3 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 01.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 4 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 01.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 5 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 01.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 6 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 02.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 7 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 02.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|--------|
| 8 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 02.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 9 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 02.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 10 | Рукоделие | Творчество | 02.05.2022 | Арт-терапия. Рисуем мандалу под музыку. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 11 | Встреча клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 02.05.2022 | Просмотр клипов участников клуба, обсуждение, совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 12 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 02.05.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 13 | Настольный теннис | ЗОЖ | 02.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 14 | Бильярд | ЗОЖ | 02.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 15 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 02.05.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 16 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 02.05.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Вера Георгиевна | ON+OFF |
| 17 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 03.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 18 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 03.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 19 | Нарды. Домино | ЗОЖ | 03.05.2022 | Настольные игры. Обучение игре в нарды, домино Подходит для новичков и для любителей. | Гончаров Михаил Иванович | OFF |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|------------|------------|---|--|-----|
| 20 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 03.05.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 21 | Гимнастика | ЗОЖ | 03.05.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 22 | Вязание | Творчество | 03.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 23 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 03.05.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 24 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 03.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 25 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 03.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 26 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 03.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|------------|------------|---|-----------------------------|-----|
| 27 | Телеспектакль "Дядя Ваня" (1986) | Развитие | 03.05.2022 | Пьесы А.П. Чехова всегда были украшением репертуара любого драматического театра. Предлагаем посмотреть телевизионную версию спектакля в постановке Ленинградского государственного академического Большого драматического театра имени М.Горького. Режиссер - Георгий Товстоногов. В ролях: Олег Басилашвили, Кирилл Лавров, Николай Трофимов, Зинаида Шарко и др. | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 28 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 03.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 29 | Хастл | ЗОЖ | 03.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл". | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 30 | Первая встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 03.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 31 | Бильярд | ЗОЖ | 03.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 32 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 03.05.2022 | 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 |
| 33 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 04.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|----|--|------------|------------|--|---|-----|
| 34 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 04.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 35 | Репетиция танца | ЗОЖ | 04.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 36 | Просмотр спектакля "Пиковая дама" (2016) | Развитие | 04.05.2022 | Повесть А.С. Пушкина на сцене Государственного академического Малого театра России. Спектакль Андрея Житинкина — попытка нового прочтения классического произведения. Оно не теряет актуальности. Пушкинский герой, честолюбивый Германн, — образ на все времена. В ролях: Вера Васильева, Любовь Ещенко, Александр Дривень, Борис Клюев и др. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |
| 37 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 04.05.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 38 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 04.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 39 | Танцы народов мира | ЗОЖ | 04.05.2022 | Танцевальный фитнес. Репетиция танцев народов мира. | Гутлина Элла Наумовна | OFF |
| 40 | Репетиция | Творчество | 04.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 41 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 04.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 42 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 04.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |

| | | | | | | |
|----|--|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 43 | Настольный теннис | ЗОЖ | 04.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 44 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 04.05.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 45 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 04.05.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 46 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 04.05.2022 | 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 |
| 47 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 05.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 48 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 05.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 49 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 05.05.2022 | Встреча клуба "Лучшая версия себя". Открытая тренировка. Чаепитие. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON+OFF |
| 50 | Кольчужное плетение | Творчество | 05.05.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 51 | Нарды. Домино | Развитие | 05.05.2022 | Настольные игры.Обучение игре в нарды,домино Подходит для новичков и для любителей. | Гончаров Михаил Иванович | OFF |
| 52 | Хор "Александра" | Творчество | 05.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Колотилкин Евгений Николаевич | OFF |
| 53 | Йога | ЗОЖ | 05.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов. | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|------------|------------|---|---------------------------------|--------|
| 54 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 05.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 55 | Вязание | Творчество | 05.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 56 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 05.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 57 | Концерт "МИР! ТРУД! МАЙ!" | Творчество | 05.05.2022 | Концерт посвященный майским праздникам с участием творческих клубов ЦМД Тушино. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 58 | Кулинария | ЗОЖ | 05.05.2022 | Делимся простыми рецептами приготовления лаваша и домашнего майонеза. Готовим вместе рулет из лаваша. | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |
| 59 | Хастл | ЗОЖ | 05.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл". | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 60 | Просмотр фильма "Зеленая миля" (1999) | Развитие | 05.05.2022 | Пол Эджкомб — начальник блока смертников в тюрьме «Холодная гора», каждый из узников которого однажды проходит «зеленую милю» по пути к месту казни. Пол повидал много заключённых и надзирателей за время работы. Однако гигант Джон Коффи, обвинённый в страшном преступлении, стал одним из самых необычных обитателей блока. В ролях: Том Хэнкс, Дэвид Морс, Бонни Хант и др. | Лунева Надежда Васильевна | OFF |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|------------|------------|---|---|-----|
| 61 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 05.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 62 | Настольный теннис | ЗОЖ | 05.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 63 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 05.05.2022 | 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 |
| 64 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 06.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 65 | Исторические танцы | ЗОЖ | 06.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных , способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 66 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 06.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 67 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 06.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 68 | Встреча клуба "Час здоровья" | ЗОЖ | 06.05.2022 | Гимнастика по методике М.С. Норбекова. | Краслянский Евгений Александрович | ON |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|----------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 69 | Встреча клуба "Гармоничный человек" | Развитие | 06.05.2022 | Обсуждение книги Такаси Цукиямы "Как забыть всё забывать". На встрече вы узнаете приемы более эффективного использования мозга, укрепите память и внимание, станете успешнее в своей профессиональной деятельности, расширите кругозор и улучшите отношения с окружающими. | Павлова Ольга Евгеньевна | OFF |
| 70 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 06.05.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 71 | Литературная гостиная | Развитие | 06.05.2022 | Встреча литературного клуба, посвященная Дню Победы. В программе литературной гостиной: чтение стихотворений и исполнение музыкальных произведений. | Антонова Вера Георгиевна | OFF |
| 72 | Бильярд | ЗОЖ | 06.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 73 | Джек Лондон "Любовь к жизни" | Развитие | 06.05.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 74 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 06.05.2022 | 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 |
| 75 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 07.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|----|---|------------|------------|---|---------------------------------|--------|
| 76 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 07.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 77 | Йога | ЗОЖ | 07.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов. | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |
| 78 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 07.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 79 | Полезная еда | Развитие | 07.05.2022 | Мастер - класс по кулинарии. Готовим весенний куриный суп с домашней лапшой. | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |
| 80 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 07.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 81 | Сольный праздничный концерт Оксаны Агапитовой "Мы помним", посвященный Дню Победы | Творчество | 07.05.2022 | Оксана Агапитова является лауреатом и дипломантом Всероссийских и Международных конкурсов патриотической и эстрадной песен. Имеет звание майор запаса. Была солисткой ВИА "Лидер" ФГКУ "Центр по проведению спасательных операций особого риска "Лидер" МЧС России. | Агапитова Оксана Владимировна | OFF |
| 82 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 07.05.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |
| 83 | "Клуб любителей истории" | Развитие | 07.05.2022 | Первое заседание состоится **сегодня, 7 мая в 17:00** по адресу: Сходненская, 9, 4-этаж, ЦМД «Тушино». Локация проведения: Медиагостиная 2. Тема встречи: "Откуда есть пошла земля Тушинская". | Федотов Виктор Иванович | OFF |
| 84 | Хастл | ЗОЖ | 07.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл". | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 85 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 07.05.2022 | 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 |
| 86 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 08.05.2022 | Утренняя зарядка. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 87 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 08.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 88 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 08.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 89 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 08.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 90 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 08.05.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 91 | Праздничный концерт "Музыка Победы" | Творчество | 08.05.2022 | Сборный концерт участников клубов ЦМД "Тушино", посвященный Дню Победы. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 92 | Рукоделие | Творчество | 09.05.2022 | Мастер - класс "Цветы Победы". Создаем гвоздики из гофрированной бумаги в честь празднования Дня Победы. Необходимые материалы: гофрированная бумага красного и зеленого цвета, клей универсальный, ножницы. | Андрианова Людмила Сергеевна | OFF |
| 93 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 09.05.2022 | Делаем брошь с Георгиевской лентой. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|---|----------------------------------|--------|
| 94 | Праздничный концерт "Мы верили! Мы знали! Победим!" | Творчество | 09.05.2022 | Концерт с участием приглашённых артистов, посвящённый Дню Победы. В концерте прозвучат песни военных лет, песни о войне, о Родине, будут представлены танцевальные номера, зрители услышат стихи о героических подвигах народа во время войны. | Химичев Валерий Алексеевич | OFF |
| 95 | Полевая кухня | ЗОЖ | 09.05.2022 | Поздравляем всех с днём Победы. В этот день мы приготовим солдатскую кашу из гречки с тушенкой. Рецепт простой и очень вкусный. Продукты: крупа гречневая, говядина и свинина тушеная (тушенка), лук репчатый, морковь, соль, перец черный молотый. | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |
| 96 | Настольный теннис | ЗОЖ | 09.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 97 | Встреча клуба "Саям" | ЗОЖ | 09.05.2022 | Восточные танцы. | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |
| 98 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 10.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 99 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 10.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 100 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 10.05.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|---|-----------------------------------|--------|
| 101 | Вязание | Творчество | 10.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 102 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 10.05.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 103 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 10.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 104 | Встреча клуба "Час здоровье" | ЗОЖ | 10.05.2022 | Гимнастика по методике М.С. Норбекова | Краслянский Евгений Александрович | ON |
| 105 | Мастер-класс по береговой кукле | Творчество | 10.05.2022 | Делаем куклу Макошь - богиню судьбы и плодородия. | Климова Елена Александровна | ON+OFF |
| 106 | Игра на гитаре | Творчество | 10.05.2022 | Игра на гитаре, исполнение песен под гитару. | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 107 | Хастл | ЗОЖ | 10.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 108 | Эстафета "Ленточка памяти" | ЗОЖ | 10.05.2022 | Веселая, заводная, спортивная эстафета, увлекательная викторина и пантомима. Чаепитие в дружной, позитивной обстановке. | Постников Михаил Николаевич | OFF |
| 109 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 10.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 110 | Бильярд | ЗОЖ | 10.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|---|-----------------------------------|-----|
| 111 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 10.05.2022 | 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 |
| 112 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 11.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 113 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 11.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 114 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 11.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 115 | Репетиция танца | ЗОЖ | 11.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 116 | Литературная встреча | Творчество | 11.05.2022 | Литературная встреча посвященная 9 мая | | OFF |
| 117 | Просмотр спектакля "Нижинский, сумасшедший божий клоун" (1999) | Развитие | 11.05.2022 | Московский драматический театр на Малой Бронной. Драматург: Гленн Бламстейн. Действие пьесы разворачивается в 1924 году в психиатрической клинике, в Вене. Нелегкая и трагичная судьба гениального артиста балета и балетмейстера Вацлава Нижинского предстает перед зрителями в ходе театрального действия. В ролях: Александр Домогаров, Олег Вавилов, Елена Прудникова и др. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|----------------------------------|-----|
| 118 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 11.05.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 119 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 11.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 120 | Танцы народов мира | ЗОЖ | 11.05.2022 | Танцевальный фитнес. Репетиция танцев народов мира. | Гутлина Элла Наумовна | OFF |
| 121 | Репетиция | Творчество | 11.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 122 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 11.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 123 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 11.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 124 | Настольный теннис | ЗОЖ | 11.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 125 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 11.05.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 126 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 11.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 127 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 11.05.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 128 | Клуб "Метафорические карты" | ЗОЖ | 12.05.2022 | 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 |
| 129 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 12.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 130 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 12.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 131 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 12.05.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON+OFF |
| 132 | Кольчужное плетение | Творчество | 12.05.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 133 | Хор "Александра" | Творчество | 12.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Колотилкин Евгений Николаевич | OFF |
| 134 | Йога | ЗОЖ | 12.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |
| 135 | Вязание | Творчество | 12.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|---------------------------------|--------|
| 136 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 12.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 137 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 12.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 138 | Кулинарный мастер - класс. | ЗОЖ | 12.05.2022 | Готовим уху по-фински вместе с Татьяной Константиновной Беяковой. Необходимые продукты: красная рыба, сливки 10%-15%, картофель, морковь, лук репчатый, зелень, молотый черный перец, соль. | Беякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |
| 139 | Просмотр фильма "Пролетая над гнездом кукушки" (1975) | Развитие | 12.05.2022 | Рэндла Патрика Макмёрфи переводят из колонии в психиатрическую клинику, чтобы установить, является ли он душевнобольным или нет. В клинике он обнаруживает, что отделение контролирует строгая и одержимая распорядком старшая медсестра Милдред Рэтчед. Макмёрфи намерен не подчиняться абсурдным, на его взгляд, правилам и одновременно повеселиться от души. В ролях: Джек Николсон, Луиза Флетчер, Уилл Сэмпсон, Брэд Дуриф и др. | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 140 | Хастл | ЗОЖ | 12.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 141 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 12.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|------------|--|-----------------------------|-----|
| 142 | Теплый майский вечер | Творчество | 12.05.2022 | Вечер авторских стихов и песен, посвященный весне. Выступает Василий Яковлевич Красняков. | Красняков Василий Яковлевич | OFF |
| 143 | Клуб любителей истории | Развитие | 12.05.2022 | Тема встречи: "Тушино центр мировой авиации и морские ворота Москвы". | Федотов Виктор Иванович | OFF |
| 144 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 12.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 145 | Настольный теннис | ЗОЖ | 12.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 146 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 12.05.2022 | 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 |
| 147 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 13.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 148 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 13.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 149 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 13.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 150 | Исторические танцы | ЗОЖ | 13.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 151 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 13.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 152 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 13.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 153 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 13.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 154 | Литературная гостиная | Развитие | 13.05.2022 | Встреча литературного клуба. | Антонова Вера Георгиевна | OFF |
| 155 | Репетиция танца | ЗОЖ | 13.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 156 | Бильярд | ЗОЖ | 13.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 157 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 13.05.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 158 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 13.05.2022 | 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 |
| 159 | Занятие по нейропсихологии | ЗОЖ | 14.05.2022 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 160 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 14.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 161 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 14.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каптанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|----------|------------|---|---------------------------------|--------|
| 162 | Клуб "Восточные сказки Зафиры" | ЗОЖ | 14.05.2022 | 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 |
| 163 | Йога | ЗОЖ | 14.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |
| 164 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 14.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 165 | Полезная еда | Развитие | 14.05.2022 | Мастер - класс по кулинарии. | Надежда Петровна | ON+OFF |
| 166 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 14.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 167 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 14.05.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |
| 168 | Хастл | ЗОЖ | 14.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 169 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 14.05.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|---------------------------------------|-----|
| 170 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 15.05.2022 | Утренняя зарядка | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 171 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 15.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 172 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 15.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 173 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 15.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 174 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 15.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 175 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 15.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 176 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 16.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 177 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 16.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 178 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 16.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 179 | Исторические танцы | ЗОЖ | 16.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 180 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 16.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 181 | Графика и каллиграфия | ЗОЖ | 16.05.2022 | Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. | Михайлова Елена Ивановна | ON+OFF |
| 182 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 16.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 183 | Репетиция | Творчество | 16.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 184 | Рукоделие | Творчество | 16.05.2022 | Мастер-класс по ДПИ. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 185 | Встреча клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 16.05.2022 | Просмотр клипов участников клуба, обсуждение, совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 186 | Литературный клуб "Дар" | Творчество | 16.05.2022 | Литературная встреча. Секреты позитивного долголетия. | Вакулова Вера Васильевна | OFF |
| 187 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 16.05.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 188 | Настольный теннис | ЗОЖ | 16.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 189 | Бильярд | ЗОЖ | 16.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 190 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 16.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 191 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 16.05.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|------------|--|-------------------------------|-----|
| 192 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 17.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 193 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 17.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 194 | Встреча клуба "Час здоровья" | ЗОЖ | 17.05.2022 | Гимнастика по методике М.С. Норбекова. | Распопова Ольга Александровна | ON |
| 195 | Гимнастика | ЗОЖ | 17.05.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 196 | Вязание | Творчество | 17.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 197 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 17.05.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 198 | Название | Развитие | 17.05.2022 | Описание спектакля | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 199 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 17.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 200 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 17.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 201 | Игра на гитаре | Творчество | 17.05.2022 | Игра на гитаре, исполнение песен под гитару. | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 202 | Хастл | ЗОЖ | 17.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 203 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 17.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 204 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 17.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 205 | Бильярд | ЗОЖ | 17.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|---|-----------------------------|-----|
| 206 | Концерт "От романса до танго" | Творчество | 17.05.2022 | Сольный концерт Анны Авериной, лауреата Всероссийских и Международных конкурсов эстрадной песни, обладательницы удивительно теплого, бархатного голоса (контральто) и большого артистического таланта. Анна - выпускница музыкальной академии им. Гнесиных, награждена почётным знаком межпарламентской Ассамблеи стран СНГ «За вклад в Русскую культуру». Музыкальная критика признала её единственной в России профессиональной певицей, аутентично исполняющей аргентинское танго. | Анна Аверина | OFF |
| 207 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 17.05.2022 | 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 |
| 208 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 18.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 209 | Репетиция клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 18.05.2022 | Обучение монтажу, репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 210 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 18.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 211 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 18.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 212 | Репетиция танца | ЗОЖ | 18.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 213 | Кулинарный мастер-класс | Развитие | 18.05.2022 | Разберем рецепт приготовления | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |
| 214 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 18.05.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 215 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 18.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 216 | Танцы народов мира | ЗОЖ | 18.05.2022 | Танцевальный фитнес. Репетиция танцев народов мира. | Гутлина Элла Наумовна | OFF |
| 217 | Репетиция | Творчество | 18.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 218 | Мастер-класс по береговой кукле | Творчество | 18.05.2022 | Мастер-класс по береговой кукле. | Климова Елена Александровна | ON+OFF |
| 219 | Концерт "С любовью зрителям" | Творчество | 18.05.2022 | Концерт участников вокального коллектива "Ретро" ЦДКЖ | Баженова Елена Вадимовна | OFF |
| 220 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 18.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 221 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 18.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 222 | Настольный теннис | ЗОЖ | 18.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 223 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 18.05.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 224 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 18.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|------------|--|-------------------------------|--------|
| 225 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 18.05.2022 | 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 |
| 226 | Клуб "Метафорические карты" | ЗОЖ | 19.05.2022 | 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 |
| 227 | мастер-класс | Творчество | 19.05.2022 | Мастер-класс по изготовлению мягкой игрушки для детей. | Морозова Людмила Владимировна | OFF |
| 228 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 19.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 229 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 19.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 230 | Кольчужное плетение | Творчество | 19.05.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 231 | Хор "Александра" | Творчество | 19.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Колотилкин Евгений Николаевич | OFF |
| 232 | Йога | ЗОЖ | 19.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|---|---------------------------------|--------|
| 233 | Вязание | Творчество | 19.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 234 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 19.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 235 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 19.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 236 | Полезная еда | ЗОЖ | 19.05.2022 | Кулинарный мастер - класс. | Надежда Петровна | ON+OFF |
| 237 | Хастл | ЗОЖ | 19.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 238 | Караоке- вечеринка | Творчество | 19.05.2022 | Исполнение любимых хитов в микрофон. | Наталья Николаевна | OFF |
| 239 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 19.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 240 | Просмотр фильма | Развитие | 19.05.2022 | Описание фильма | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 241 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 19.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 242 | Настольный теннис | ЗОЖ | 19.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 243 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 19.05.2022 | 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 |
| 244 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 20.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 245 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 20.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 246 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 20.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 247 | Исторические танцы | ЗОЖ | 20.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 248 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 20.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 249 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 20.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 250 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 20.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 251 | Литературная гостиная | Развитие | 20.05.2022 | В программе литературной гостиной повествование о жизни и творчестве, а также чтение стихов и исполнение романсов. | Антонова Вера Георгиевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|--------------------------------------|-----|
| 252 | Репетиция танца | ЗОЖ | 20.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 253 | Бильярд | ЗОЖ | 20.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 254 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 20.05.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 255 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 20.05.2022 | 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 |
| 256 | Занятие по нейропсихологии | ЗОЖ | 21.05.2022 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 257 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 21.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 258 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 21.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 259 | Мастер-класс по ДПИ | Творчество | 21.05.2022 | Мастер-класс по ДПИ | Герасимова Лидия Михайловна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|----------|------------|---|---------------------------------|--------|
| 260 | Клуб "Восточные сказки Зафиры" | ЗОЖ | 21.05.2022 | 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 |
| 261 | Йога | ЗОЖ | 21.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |
| 262 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 21.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 263 | Полезная еда | Развитие | 21.05.2022 | Мастер - класс по кулинарии. | Надежда Петровна | ON+OFF |
| 264 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 21.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 265 | Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства. | ЗОЖ | 21.05.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему полезных растений. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 266 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 21.05.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |
| 267 | СПА процедуры | ЗОЖ | 21.05.2022 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбокситерапия. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 268 | Хастл | ЗОЖ | 21.05.2022 | Встреча танцевального клуба "Хастл" | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|-----|
| 269 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 21.05.2022 | 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 |
| 270 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 22.05.2022 | Утренняя зарядка | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 271 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 22.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 272 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 22.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 273 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 22.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 274 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 22.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 275 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 22.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 276 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 23.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 277 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 23.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 278 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 23.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 279 | Исторические танцы | ЗОЖ | 23.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 280 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 23.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 281 | Графика и каллиграфия | ЗОЖ | 23.05.2022 | Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. | Михайлова Елена Ивановна | ON+OFF |
| 282 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 23.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 283 | Репетиция | Творчество | 23.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 284 | Рукоделие | Творчество | 23.05.2022 | Мастер-класс по ДПИ. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 285 | Встреча клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 23.05.2022 | Просмотр клипов участников клуба, обсуждение, совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 286 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 23.05.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 287 | Настольный теннис | ЗОЖ | 23.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|--------|
| 288 | Бильярд | ЗОЖ | 23.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 289 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 23.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 290 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 23.05.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |
| 291 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 24.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 292 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 24.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 293 | Встреча клуба "Час здоровья" | ЗОЖ | 24.05.2022 | Гимнастика по методике М.С. Норбекова. | Распопова Ольга Александровна | ON |
| 294 | Гимнастика | ЗОЖ | 24.05.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 295 | Вязание | Творчество | 24.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 296 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 24.05.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 297 | Название | Развитие | 24.05.2022 | Описание спектакля | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 298 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 24.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 299 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 24.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|-------------------------------|-----|
| 300 | Игра на гитаре | Творчество | 24.05.2022 | Игра на гитаре, исполнение песен под гитару. | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 301 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 24.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 302 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 24.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 303 | Бильярд | ЗОЖ | 24.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 304 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 24.05.2022 | 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 |
| 305 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 25.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 306 | Репетиция клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 25.05.2022 | Обучение монтажу, репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 307 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 25.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 308 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 25.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 309 | Репетиция танца | ЗОЖ | 25.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 310 | Кулинарный мастер-класс | Развитие | 25.05.2022 | Разберем рецепт приготовления | Филипчик Лидия Алексеевна | ON |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 311 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 25.05.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 312 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 25.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 313 | Танцы народов мира | ЗОЖ | 25.05.2022 | Танцевальный фитнес. Репетиция танцев народов мира. | Гутлина Элла Наумовна | OFF |
| 314 | Репетиция | Творчество | 25.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 315 | Мастер-класс по береговой кукле | Творчество | 25.05.2022 | Мастер-класс по береговой кукле. | Климова Елена Александровна | ON+OFF |
| 316 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 25.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 317 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 25.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 318 | Настольный теннис | ЗОЖ | 25.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 319 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 25.05.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 320 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 25.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|------------|--|-------------------------------|--------|
| 321 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 25.05.2022 | 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 |
| 322 | Клуб "Метафорические карты" | ЗОЖ | 26.05.2022 | 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 |
| 323 | мастер-класс | Творчество | 26.05.2022 | Мастер-класс по изготовлению мягкой игрушки для детей. | Морозова Людмила Владимировна | OFF |
| 324 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 26.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 325 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 26.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 326 | Кольчужное плетение | Творчество | 26.05.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 327 | Хор "Александра" | Творчество | 26.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Колотилкин Евгений Николаевич | OFF |
| 328 | Йога | ЗОЖ | 26.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|--------|
| 329 | Вязание | Творчество | 26.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 330 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 26.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 331 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 26.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 332 | Полезная еда | ЗОЖ | 26.05.2022 | Кулинарный мастер - класс. | Надежда Петровна | ON+OFF |
| 333 | Караоке- вечеринка | Творчество | 26.05.2022 | Исполнение любимых хитов в микрофон. | Наталья Николаевна | OFF |
| 334 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 26.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 335 | Просмотр фильма | Развитие | 26.05.2022 | Описание фильма | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 336 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 26.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |
| 337 | Настольный теннис | ЗОЖ | 26.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 338 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 26.05.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|--------------------------------------|-----|
| 339 | Мастер-класс по рукоделию | Творчество | 27.05.2022 | Делаем цветок-брошь в технике канзаши. | Голобурда Антонина Ивановна | OFF |
| 340 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 27.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 341 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 27.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 342 | Исторические танцы | ЗОЖ | 27.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 343 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 27.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 344 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 27.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 345 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 27.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 346 | Репетиция танца | ЗОЖ | 27.05.2022 | Встреча танцевального клуба. | Иноземцева Людмила Георгиевна | OFF |
| 347 | Бильярд | ЗОЖ | 27.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 348 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 27.05.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|---------------------------------|--------|
| 349 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 27.05.2022 | 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 |
| 350 | Занятие по нейропсихологии | ЗОЖ | 28.05.2022 | Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания. | Хусаинова Румия Ахмятовна | ON |
| 351 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 28.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 352 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 28.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 353 | Мастер-класс по ДПИ | Творчество | 28.05.2022 | Мастер-класс по ДПИ | Герасимова Лидия Михайловна | OFF |
| 354 | Йога | ЗОЖ | 28.05.2022 | Легкая йога для здоровых суставов | Колеченок Наталья Ивановна | OFF |
| 355 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 28.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 356 | Здоровая еда | Развитие | 28.05.2022 | Мастер - класс по кулинарии. | Надежда Петровна | ON+OFF |
| 357 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 28.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 358 | Лекарственные травы, кустарники и деревья, их целебные свойства. | ЗОЖ | 28.05.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему полезных растений. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 359 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 28.05.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|-----|
| 360 | СПА процедуры | ЗОЖ | 28.05.2022 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж палочками "Гуаша" и карбокситерапия. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 361 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 28.05.2022 | 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 |
| 362 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 29.05.2022 | Утренняя зарядка | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 363 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 29.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 364 | Репетиция театральной постановки | Творчество | 29.05.2022 | Встреча театрального клуба. | Криворученко Маргарита Ивановна | ON |
| 365 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 29.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 366 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 29.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 367 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 29.05.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 368 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 30.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 369 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 30.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Будькина Татьяна Фёдоровна | OFF |
| 370 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 30.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 371 | Исторические танцы | ЗОЖ | 30.05.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки – поэтому занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 372 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 30.05.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 373 | Графика и каллиграфия | ЗОЖ | 30.05.2022 | Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. | Михайлова Елена Ивановна | ON+OFF |
| 374 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 30.05.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 375 | Репетиция | Творчество | 30.05.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 376 | Рукоделие | Творчество | 30.05.2022 | Мастер-класс по ДПИ. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 377 | Встреча клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 30.05.2022 | Просмотр клипов участников клуба, обсуждение, совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 378 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 30.05.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 379 | Настольный теннис | ЗОЖ | 30.05.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|--------|
| 380 | Бильярд | ЗОЖ | 30.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 381 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 30.05.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 382 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 30.05.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |
| 383 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 31.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 384 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 31.05.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 385 | Гимнастика | ЗОЖ | 31.05.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 386 | Вязание | Творчество | 31.05.2022 | Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов. | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 387 | Название | Развитие | 31.05.2022 | Описание спектакля | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 388 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 31.05.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 389 | Хор "Энтузиасты" | Творчество | 31.05.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Савина Изабелла Георгиевна | OFF |
| 390 | Игра на гитаре | Творчество | 31.05.2022 | Игра на гитаре, исполнение песен под гитару. | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 391 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 31.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Злобин Василий Васильевич | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------|----------|------------|--|-----------------------------|-----|
| 392 | Встреча клуба "Дружба" | Развитие | 31.05.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Анатолий Юрьевич | OFF |
| 393 | Бильярд | ЗОЖ | 31.05.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Баронин Александр Сергеевич | OFF |
| 394 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 31.05.2022 | 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 |