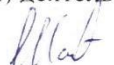
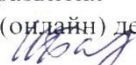




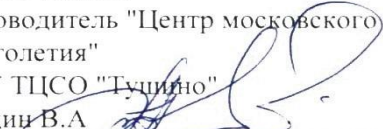
центры
московского
долголетия

Согласовано:

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

Согласовано:
Руководитель направления
координации и развития
дистанционной (онлайн) деятельности ЦМД
Баязова И.В. 

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель "Центр московского
долголетия"
ГБУ ТЦСО "Тушино"
Рошин В.А. 

Анонс встреч клубов и мероприятий на июль 2022 года

ЦМД "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

| № п/п | Наименование мероприятия | Вид | Дата проведения | Краткое описание мероприятия | ФИО организатора мероприятия | Формат мероприятия |
|-------|---|-----|-----------------|---|--------------------------------|--------------------|
| 1 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 01.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 2 | Релаксация и создание позитивного настроения. | ЗОЖ | 01.07.2022 | На занятии вы сможете: *Отдохнуть от повседневных забот; *Улучшить свое настроение; *Зарядиться энергией; *Интересно провести время; *Обогатить свой творческий потенциал. | Мамонова Ольга Валерьевна | OFF |
| 3 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 01.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 4 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 01.07.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---|----------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 5 | Встреча литературного клуба. | Развитие | 01.07.2022 | Тема: "Поэты советского периода 1917 - 1960 г.г." | Антонова Вера Георгиевна | OFF |
| 6 | Бильярд | ЗОЖ | 01.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |
| 7 | Василий Шукшин. Страдания молодого Ваганова. | Развитие | 01.07.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 8 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Развитие | 01.07.2022 | Тема: "Что это за растение - пион?" 1. Морфологическое строение пиона. 2. История, легенды, мифы и о пионах. 3. Применения пиона. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 9 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 01.07.2022 | 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 |
| 10 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 02.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 11 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 02.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|----|--|-----|------------|--|---------------------------------|--------|
| 12 | Кулинарный мастер - класс | ЗОЖ | 02.07.2022 | <p>Готовим овощную запеканку. Делимся полезными рецептами, готовим и дегустируем. О последовательности приготовления блюд вы сможете узнать во время встречи нашего клуба.</p> | Енина Светлана Ивановна | ON+OFF |
| 13 | Знакомство с целебными растениями, правилами сбора и их применением. | ЗОЖ | 02.07.2022 | <p>Тема: "Все о пионе". 1. Польза и вред пиона. 2. Состав и свойства пиона. 3. Лечебные свойства пиона. 4. Пион-средство от нервов. 5. Приготовление настоя лепестков пиона от суставной боли и радикулите. 6. Использование листьев и клубней в медицине.</p> | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 14 | Встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 02.07.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Мешков Анатолий Юрьевич | OFF |
| 15 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 02.07.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|----|------------------------|-----|------------|---|---|-----|
| 16 | СПА процедуры | ЗОЖ | 02.07.2022 | <p>Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж, вечерний уход за кожей лица.</p> <p>Приготовление маски из лепестков пиона, крапивы и ромашки.</p> | <p>Калябина Светлана Валентиновна</p> | ON |
| 17 | Дискотека-практика | ЗОЖ | 02.07.2022 | <p>Дискотека-практика в стиле хастл.</p> | <p>Кухтин Евгений Валентинович</p> | OFF |
| 18 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 02.07.2022 | <p>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!</p> | <p>Петрова Ольга Ивановна</p> | ON |
| 19 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 03.07.2022 | <p>Утренняя зарядка и полезные рекомендации для улучшения здоровья. Профилактика радикулита.</p> | <p>Калябина Светлана Валентиновна</p> | ON |
| 20 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 03.07.2022 | <p>Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой.</p> | <p>Каштанова Елена Михайловна</p> | ON |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|----------|------------|---|------------------------------|-----|
| 21 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 03.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 22 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 03.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 23 | Восточные танцы "Салям" | ЗОЖ | 03.07.2022 | Занятия танцами в клубе "Салям". | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |
| 24 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 03.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 25 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 04.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 26 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 04.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 27 | Исторические танцы | ЗОЖ | 04.07.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки. Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 28 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 04.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|--------|
| 29 | Графика и каллиграфия | ЗОЖ | 04.07.2022 | Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. | Михайлова Елена Ивановна | ON+OFF |
| 30 | Репетиция | Творчество | 04.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 31 | Рукоделие | Творчество | 04.07.2022 | Арт-терапия. Рисуем мандалу под музыку. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 32 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 04.07.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 33 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 04.07.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |
| 34 | Настольный теннис | ЗОЖ | 04.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 35 | Бильярд | ЗОЖ | 04.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|------------|------------|---|----------------------------------|-----|
| 36 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 05.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 37 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 05.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 38 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 05.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 39 | Гимнастика | ЗОЖ | 05.07.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 40 | Вязание | Творчество | 05.07.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|----|----------------------|------------|------------|---|------------------------------|-----|
| 41 | Концерт "Песни лета" | Творчество | 05.07.2022 | Концерт посетителей ЦМД г. Москвы. Своё творчество представят: Андрей Викторович Лукачер, Юрий Владимирович Гритчин и танцевальная группа "Кураж", Евгения Алексеевна Скворцова, солистка Ансамбля "Мелодия" из Клуба "Атом". | Лукачер Андрей Викторович | OFF |
| 42 | Игры на гитаре | Творчество | 05.07.2022 | Игры на гитаре, исполнение песен под гитару. | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 43 | Встреча клуба Хастрл | ЗОЖ | 05.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастрл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 44 | Бильярд | ЗОЖ | 05.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|----|---|------------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 45 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 05.07.2022 | 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 |
| 46 | Репетиция клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 06.07.2022 | Обучение монтажу, репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 47 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 06.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 48 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 06.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд. | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 49 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 06.07.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 50 | Мастер - класс по народным танцам | ЗОЖ | 06.07.2022 | Мастер-класс по народным танцам проведет Калугина Наталья Сергеевна, председатель МП. | Калугина Наталья Сергеевна | OFF |

| | | | | | | |
|----|--|------------|------------|--|--|-----|
| 51 | Репетиция | Творчество | 06.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 52 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 06.07.2022 | Цыганские танцы. | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 53 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 06.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 54 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 06.07.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 55 | Настольный теннис | ЗОЖ | 06.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 56 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 06.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Березовская Людмила Михайловна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|-----|
| 57 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 06.07.2022 | 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 |
| 58 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 07.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 59 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 07.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 60 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 07.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 61 | Кольчужное плетение | Творчество | 07.07.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|------------|------------|---|----------------------------------|--------|
| 62 | Вязание | Творчество | 07.07.2022 | <p>Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания.</p> <p>Принимаем активное участие в доброй акции по вязанию шапочек, следочков, носочков и варежек для детей из детских домов.</p> | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 63 | Кулинарный мастер - класс | Развитие | 07.07.2022 | <p>Будем готовить торт со взбитыми сливками, шоколадом и вишней "Черный лес". О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба.</p> | Полякова Виктория Игоревна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|----|--|------------|------------|--|-----------------------------|-----|
| 64 | Просмотр фильма "Молчание ягнят" (1990) | Развитие | 07.07.2022 | Психопат похищает и убивает молодых женщин по всему Среднему Западу. ФБР, уверенное, что все преступления совершены одним и тем же человеком, поручает агенту Клариссе Старлинг встретиться с заключенным-маньяком Ганнибалом Лектером, который мог бы помочь составить психологический портрет убийцы... В ролях: Джоди Фостер, Энтони Хопкинс, Брук Смит и др. | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 65 | Концерт, посвящённый Дню семьи, любви и верности | Творчество | 07.07.2022 | Концерт с участием вокалистов, танцоров и чтецов из творческих клубов ЦМД "Тушино". | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 66 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 07.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл. | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|------------|------------|--|--------------------------------|--------|
| 67 | Клуб любителей истории | Развитие | 07.07.2022 | Повестка дня: 6-е заседание клуба любителей истории. 1. Кто устанавливал советскую власть в Тушино. 2. Кто из тушинцев похоронен у Кремлевской стены? 3. Первый глава Тушинского района Тимофей Сапрыкин. 4. Создание Оргкомитета будущего музея. Встречу проводит доктор исторических наук Федотов Виктор Иванович. | Федотов Виктор Иванович | ON+OFF |
| 68 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 07.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |
| 69 | Настольный теннис | ЗОЖ | 07.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 70 | Бильярд "16 шаров" | ЗОЖ | 07.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. Обучение и мастер - классы. | Березовская Людмила Михайловна | OFF |

| | | | | | | |
|----|---|-----|------------|--|--------------------------------|-----|
| 71 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 07.07.2022 | 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 |
| 72 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 08.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 73 | Релаксация и создание позитивного настроения. | ЗОЖ | 08.07.2022 | На занятии вы сможете: *Отдохнуть от повседневных забот; *Улучшить свое настроение; *Зарядиться энергией; *Интересно провести время; *Обогатить свой творческий потенциал. | Мамонова Ольга Валерьевна | OFF |
| 74 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 08.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 75 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 08.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 76 | Бильярд | ЗОЖ | 08.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|----|---|----------|------------|--|--------------------------------------|-----|
| 77 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 08.07.2022 | Чем земляника отличается от клубники? Морфология земляники и клубники. Историческая справка. Химический состав. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 78 | | Развитие | 08.07.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 79 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 08.07.2022 | 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 |
| 80 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 09.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 81 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 09.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|------------|------------|---|---------------------------------------|--------|
| 82 | Вязание | Творчество | 09.07.2022 | <p>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.</p> | Трекалова Ольга Васильевна | OFF |
| 83 | Кулинарный мастер - класс | ЗОЖ | 09.07.2022 | <p>Готовим фаршированные кабачки! Кабачки – одни из самых универсальных овощей, которые можно употреблять в пищу ребенку первого года жизни, людям старшего возраста и имеющим разнообразные заболевания. Они дают длительное чувство сытости, относятся к гипоаллергенным продуктам и могут присутствовать в меню тех, кто худеет и работает над сохранением стройности. О последовательности приготовления блюда вы сможете узнать во время встречи нашего клуба.</p> | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|----|--|-----|------------|---|------------------------------------|-----|
| 84 | Знакомство с целебными растениями, правилами сбора и их применением. | ЗОЖ | 09.07.2022 | Полезные свойства клубники и земляники Приготовление отваров из листьев земляники при болях в горле, геморрое, при заболеваниях печени, селезенке, язвенной болезни желудка. Ароматный и полезный чай из чашелистиков клубники. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 85 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 09.07.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |
| 86 | Встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 09.07.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Мешков Анатолий Юрьевич | OFF |
| 87 | СПА процедуры | ЗОЖ | 09.07.2022 | Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Вечерний уход за лицом, шеей и руками. Приготовление маски на основе клубники. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 88 | Дискотека-практика | ЗОЖ | 09.07.2022 | Дискотека-практика в стиле хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|------------|--|--------------------------------|-----|
| 89 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 09.07.2022 | 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 |
| 90 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 10.07.2022 | Утренняя гимнастика при болях в плечевом суставе на стуле. Упражнения при мышечных болях. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 91 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 10.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 92 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 10.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 93 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 10.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 94 | Восточные танцы "Салям" | ЗОЖ | 10.07.2022 | Занятия танцами в клубе "Салям". | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------|------------|---|----------------------------|--------|
| 95 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 10.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 96 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 11.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 97 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 11.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 98 | Исторические танцы | ЗОЖ | 11.07.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки. Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 99 | Графика и каллиграфия | ЗОЖ | 11.07.2022 | Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. | Михайлова Елена Ивановна | ON+OFF |
| 100 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 11.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|------------|--|--|--------|
| 101 | Репетиция | Творчество | 11.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 102 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 11.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 103 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 11.07.2022 | "Народное поурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 104 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 11.07.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |
| 105 | Настольный теннис | ЗОЖ | 11.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 106 | Бильярд | ЗОЖ | 11.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |
| 107 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 12.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|---|--|--------|
| 108 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 12.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 109 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 12.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 110 | Гимнастика | Творчество | 12.07.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 111 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 12.07.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 112 | Вязание | Творчество | 12.07.2022 | 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 |
| 113 | Кулинарный мастер - класс | Развитие | 12.07.2022 | Будем готовить английский десерт "Овсяный крамбл с яблоками". О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба. | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------|-------------------|--|---|------------|
| 114 | <p>Просмотр спектакля "Дорогая Памелла" (1985)</p> | <p>Развитие</p> | <p>12.07.2022</p> | <p>Фильм-спектакль по одноименной пьесе Джона Патрика в постановке Московского театра имени Ленинского комсомола. Режиссер-постановщик Петр Штейн. Три афериста, убегая от полиции, прячутся в жилище одинокой старушки. Умошенников созревает план – застраховать старушку, устроить несчастный случай, а потом получить денежки. В ролях: Татьяна Кравченко, Елена Фадеева, Александр Абдулов, Григорий Костельцев и др.</p> | <p>Рослова Татьяна Викторовна</p> | <p>OFF</p> |
|-----|--|-----------------|-------------------|--|---|------------|

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|---|------------------------------|--------|
| 115 | Кройка и шитье "Шьем с удовольствием"! | Творчество | 12.07.2022 | <p>Встреча для тех, кто любит проводить время за швейной машинкой и творить в удовольствие. Если вам нравится кроить и шить, если вы желаете шить для себя и своих близких, присоединяйтесь к нам. Будет много интересного и полезного.</p> <p>На встрече вы обсудите вопросы по организации проведения встреч и перспективам развития клуба с сентября 2022 г., узнаете какие необходимы инструменты и материалы, запланируете следующую встречу практического значения.</p> | Шашкова Анна Михайловна | ON+OFF |
| 116 | Игры на гитаре | Развитие | 12.07.2022 | Игры на гитаре, исполнение песен под гитару | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 117 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 12.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 118 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 12.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|------------|--|----------------------------------|-----|
| 119 | Бильярд | ЗОЖ | 12.07.2022 | Тренировка по игре в бильярд. | Барский Виктор Александрович | OFF |
| 120 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 12.07.2022 | 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 |
| 121 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 13.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 122 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 13.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 123 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 13.07.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 124 | Репетиция | Творчество | 13.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 125 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 13.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|----------|------------|--|------------------------------|-----|
| 126 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 13.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 127 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 13.07.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 128 | Настольный теннис | ЗОЖ | 13.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 129 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 13.07.2022 | 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 |
| 130 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 14.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 131 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 14.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|---|--|--------|
| 132 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 14.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 133 | Кольчужное плетение | Творчество | 14.07.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 134 | Вязание | Творчество | 14.07.2022 | 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 |
| 135 | Кулинарный мастер - класс | Развитие | 14.07.2022 | Готовим воздушный итальянский десерт "Тирамису". О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба. | Полякова Виктория Игоревна | ON+OFF |
| 136 | Парикмахерское искусство | Развитие | 14.07.2022 | Мастер - класс по модельной градуированной женской стрижке с укладкой от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенко. | Грищенко Юлия Игоревна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|---|------------------------------|-----|
| 137 | Просмотр фильма "Леди Каролина Лэм" (1972) | Развитие | 14.07.2022 | Недавно вышедшая замуж за графа Мельбурна Вильяма Лэма Каролина ведет праздный образ жизни. Однажды на ярмарке она оказывается свидетельницей поединка между профессиональным боксером и молодым лордом Байроном, в то время нищенствующим поэтом, который и стал победителем. Так началась их знакомство, перешедшее в любовный роман. В ролях: Сара Майлз, Джон Финч, Ричард Чемберлен и т.д. | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 138 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 14.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 139 | Караоке-вечеринка | Творчество | 14.07.2022 | Исполнение любимых хитов в микрофон. | Черкасова Наталья Николаевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|-----------------------------|--------|
| 140 | Клуб любителей истории | Развитие | 14.07.2022 | Тема встречи: "Собрание актива клуба желающих принимать участие в охране памятников района Тушино". Мероприятие проводится членами клуба любителей истории. | Федотов Виктор Иванович | ON+OFF |
| 141 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 14.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |
| 142 | Настольный теннис | ЗОЖ | 14.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 143 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 14.07.2022 | 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 |
| 144 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 15.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|----------|------------|---|--------------------------------------|-----|
| 145 | Релаксация и создание позитивного настроения. | ЗОЖ | 15.07.2022 | На занятии вы сможете: *Отдохнуть от повседневных забот; *Улучшить свое настроение; *Зарядиться энергией; *Интересно провести время; *Обогатить свой творческий потенциал. | Мамонова Ольга Валерьевна | OFF |
| 146 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 15.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 147 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 15.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 148 | Встреча литературного клуба. | Развитие | 15.07.2022 | Тема встречи: "Жизнь и творчество русского писателя Николая Семеновича Лескова". Первая часть встречи клуба посвящена русскому писателю Н.С. Лескову. Во второй части встречи клуба все желающие смогут прочитать стихотворения собственного сочинения. | Антонова Вера Георгиевна | OFF |
| 149 | | Развитие | 15.07.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 150 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 15.07.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|--------|
| 151 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 15.07.2022 | 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 |
| 152 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 16.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 153 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 16.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 154 | Вязание | Творчество | 16.07.2022 | 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 |
| 155 | Кулинарный мастер - класс | ЗОЖ | 16.07.2022 | | Белякова Татьяна Константиновна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|------------|--|---------------------------------|-----|
| 156 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 16.07.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |
| 157 | Встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 16.07.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Мешков Анатолий Юрьевич | OFF |
| 158 | Дискотека-практика | ЗОЖ | 16.07.2022 | Дискотека-практика в стиле хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 159 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 16.07.2022 | 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 |
| 160 | Утренняя зарядка | ЗОЖ | 17.07.2022 | Утренняя гимнастика на стуле. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |
| 161 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 17.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 162 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 17.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------|------------|---|------------------------------|-----|
| 163 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 17.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 164 | Восточные танцы "Салям" | ЗОЖ | 17.07.2022 | Занятия танцами в клубе "Салям". | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |
| 165 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 17.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 166 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 18.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 167 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 18.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 168 | Исторические танцы | ЗОЖ | 18.07.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки. Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 169 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 18.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|------------|--|---|--------|
| 170 | Просмотр фильма | Развитие | 18.07.2022 | Описание фильма. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |
| 171 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 18.07.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |
| 172 | Репетиция | Творчество | 18.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 173 | Рукоделие | Творчество | 18.07.2022 | Арт-терапия. Рисуем мандалу под музыку. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 174 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 18.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 175 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 18.07.2022 | "Народное поурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 176 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 18.07.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|---|----------------------------------|-----|
| 177 | Настольный теннис | ЗОЖ | 18.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 178 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 19.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 179 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 19.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 180 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 19.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 181 | Мастер-класс "Мокрое валяние из шерсти" | Творчество | 19.07.2022 | Это уникальный вид мастерства, который дарит возможность создавать картины, украшения, обувь, аксессуары, игрушки. | Шашкова Анна Михайловна | OFF |
| 182 | Гимнастика | ЗОЖ | 19.07.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 183 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 19.07.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|---|------------------------------|-----|
| 184 | Вязание | Творчество | 19.07.2022 | 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 |
| 185 | Просмотр спектакля | Развитие | 19.07.2022 | Описание спектакля. | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 186 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 19.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 187 | Игры на гитаре | Творчество | 19.07.2022 | Игры на гитаре, исполнение песен под гитару | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 188 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 19.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 189 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 19.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|-----------------------------------|-----|
| 190 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 19.07.2022 | 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 |
| 191 | Репетиция клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 20.07.2022 | Обучение монтажу, репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 192 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 20.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 193 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 20.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 194 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 20.07.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 195 | Просмотр спектакля | Развитие | 20.07.2022 | Описание спектакля. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|----------------------------------|-----|
| 196 | Концерт "Души чарующие звуки" | Творчество | 20.07.2022 | В исполнении солистки Московского академического музыкального театра имени Н.И. Сац, лауреата международных конкурсов Юлии Квашинской прозвучат популярные романсы, оперетта, песни ретро. В концерте примут участие молодые музыканты: Анастасия Середя (скрипка) и Ярослав Исаев (саксофон). | Юлия Дмитриевна Квашинская | OFF |
| 197 | Репетиция | Творчество | 20.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 198 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 20.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 199 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 20.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 200 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 20.07.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|------------|--|----------------------------|-----|
| 201 | Настольный теннис | ЗОЖ | 20.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 202 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 20.07.2022 | 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 |
| 203 | Клуб "Метафорические карты" | ЗОЖ | 21.07.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|---|----------------------------------|-----|
| 204 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 21.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 205 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 21.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 206 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 21.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 207 | Кольчужное плетение | Творчество | 21.07.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 208 | Вязание | Творчество | 21.07.2022 | 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 |
| 209 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 21.07.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|------------|--|------------------------------|--------|
| 210 | Просмотр фильма | Развитие | 21.07.2022 | Описание фильма. | Лунева Надежда Васильевна | OFF |
| 211 | Кулинарный мастер - класс | Развитие | 21.07.2022 | Готовим блюда народов мира. О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба. | Полякова Виктория Игоревна | ON+OFF |
| 212 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 21.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 213 | Караоке- вечеринка | Творчество | 21.07.2022 | Исполнение любимых хитов в микрофон. | Черкасова Наталья Николаевна | OFF |
| 214 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 21.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |
| 215 | Настольный теннис | ЗОЖ | 21.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 216 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 21.07.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|---|----------|------------|---|--------------------------------------|-----|
| 217 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 22.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 218 | Релаксация и создание позитивного настроения. | ЗОЖ | 22.07.2022 | На занятии вы сможете: *Отдохнуть от повседневных забот; *Улучшить свое настроение; *Зарядиться энергией; *Интересно провести время; *Обогатить свой творческий потенциал. | Мамонова Ольга Валерьевна | OFF |
| 219 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 22.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 220 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 22.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 221 | | Развитие | 22.07.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 222 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | ЗОЖ | 22.07.2022 | Онлайн - мероприятие клуба на тему сохранения и поддержания здоровья. | Калябина Светлана Валентиновна | ON |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|-----|
| 223 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 22.07.2022 | 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 |
| 224 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 23.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 225 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 23.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 226 | Вязание | Творчество | 23.07.2022 | 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 |
| 227 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 23.07.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|------------|--|------------------------------|-----|
| 228 | Встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 23.07.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Мешков Анатолий Юрьевич | OFF |
| 229 | Дискотека-практика | ЗОЖ | 23.07.2022 | Дискотека-практика в стиле хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 230 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 23.07.2022 | 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 |
| 231 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 24.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 232 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 24.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 233 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 24.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 234 | Восточные танцы "Салям" | ЗОЖ | 24.07.2022 | Занятия танцами в клубе "Салям". | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|------------|---|-----------------------------------|-----|
| 235 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 24.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 236 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 25.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 237 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 25.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 238 | Исторические танцы | ЗОЖ | 25.07.2022 | Исторические танцы предназначены для времяпрепровождения людей, не имеющих специальной подготовки. Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков. | Ежов Валерий Трофимович | OFF |
| 239 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 25.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 240 | Просмотр фильма | Развитие | 25.07.2022 | Описание фильма. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |
| 241 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчество | 25.07.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|------------|--|--|--------|
| 242 | Репетиция | Творчество | 25.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 243 | Рукоделие | Творчество | 25.07.2022 | Арт-терапия. Рисуем мандалу под музыку. | Киселева Марина Александровна | OFF |
| 244 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 25.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 245 | Клуб "Музыкальные посиделки" | Творчество | 25.07.2022 | "Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба. | Назарова Наталья Радиевна | ON |
| 246 | Физиологическая гимнастика | ЗОЖ | 25.07.2022 | Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Встречу проводит медицинская сестра с более чем 30 летним опытом работы. | Антонова Ульяна Игоревна | ON+OFF |
| 247 | Настольный теннис | ЗОЖ | 25.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |
| 248 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 26.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|---|--|-----|
| 249 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 26.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 250 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 26.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 251 | Мастер-класс "Мокрое валяние из шерсти" | Творчество | 26.07.2022 | Это уникальный вид мастерства, который дарит возможность создавать картины, украшения, обувь, аксессуары, игрушки. | Шашкова Анна Михайловна | OFF |
| 252 | Гимнастика | ЗОЖ | 26.07.2022 | Упражнения на координацию и тонус мышц с Ириной Сивцовой. | Сивцова Ирина Николаевна | OFF |
| 253 | Онлайн-экскурсия | Развитие | 26.07.2022 | Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. | Дворецкая Елена Сергеевна | ON |
| 254 | Вязание | Творчество | 26.07.2022 | 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 |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|------------------------------------|-----|
| 255 | Просмотр спектакля | Развитие | 26.07.2022 | Описание спектакля. | Рослова Татьяна Викторовна | OFF |
| 256 | Игра в настольный теннис | ЗОЖ | 26.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Ильиных Елена Юрьевна | OFF |
| 257 | Игры на гитаре | Творчество | 26.07.2022 | Игры на гитаре, исполнение песен под гитару | Леонова Наталья Владимировна | OFF |
| 258 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 26.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 259 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 26.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |
| 260 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 26.07.2022 | 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 |
| 261 | Репетиция клуба "Музыкальные посиделки" | Творчество | 27.07.2022 | Обучение монтажу, репетиция песен, запись клипов, подготовка к выступлению. | Назарова Наталья Радиевна | OFF |
| 262 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 27.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|-----------------------------------|-----|
| 263 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 27.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 264 | Фейсфитнес | ЗОЖ | 27.07.2022 | Самомассаж и гимнастика для лица и зоны декольте. | Новожилова Ольга Александровна | ON |
| 265 | Просмотр спектакля | Развитие | 27.07.2022 | Описание спектакля. | Петропавловская Нина Владимировна | OFF |
| 266 | Репетиция | Творчество | 27.07.2022 | Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок. | Стемпковская Галина Вячеславовна | OFF |
| 267 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 27.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 268 | Онлайн-игры в ЦМД "Тушино" | Развитие | 27.07.2022 | Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др. | Ананьева Ирина Андреевна | ON |
| 269 | Мастер-класс "Практическая психология" | ЗОЖ | 27.07.2022 | Мастер-класс "Практическая психология". | Слепов Александр Григорьевич | ON |
| 270 | Настольный теннис | ЗОЖ | 27.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|------------|--|----------------------------|----|
| 271 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 27.07.2022 | 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 |
| 272 | Клуб "Метафорические карты" | ЗОЖ | 28.07.2022 | 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 |
| 273 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 28.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|----------------|------------|---|--|-----|
| 274 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 28.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 275 | Зарядка "Осознанное Омоложение" | ЗОЖ | 28.07.2022 | Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней. | Макаревич Маргарита Владимировна | ON |
| 276 | Кольчужное плетение | Творчеств о | 28.07.2022 | Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия. | Коровайцева Наталья Павловна | OFF |
| 277 | Вязание | Творчеств о | 28.07.2022 | 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 |
| 278 | Хор "Александра" | Творчеств о | 28.07.2022 | Хоровое исполнение песен под баян. | Колотилкин Евгений Николаевич | OFF |
| 279 | Ансамбль "Ностальгия" | Творчеств о | 28.07.2022 | Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных. | Афанасьева Лариса Александровна | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|--|------------------------------------|-----|
| 280 | Просмотр фильма | Развитие | 28.07.2022 | Описание фильма. | Лунова Надежда Васильевна | OFF |
| 281 | Вокальный конкурс "Голос долголетия" | Творчество | 28.07.2022 | Вокальный конкурс, в рамках Года культурного наследия народов России, среди участников Проекта. 2 Этапа: Отборочный и финал. | Боровицкая Ирина Михайловна | OFF |
| 282 | Встреча клуба Хастл | ЗОЖ | 28.07.2022 | Занятие танцами по направлению Хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 283 | Караоке- вечеринка | Творчество | 28.07.2022 | Исполнение любимых хитов в микрофон. | Черкасова Наталья Николаевна | OFF |
| 284 | Встреча клуба "Вечная молодость" | Творчество | 28.07.2022 | Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино. | Казаков Сергей Владимирович | OFF |
| 285 | Настольный теннис | ЗОЖ | 28.07.2022 | Тренировка по игре в настольный теннис. | Юхимчук Юрий Петрович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|---|----------|------------|--|--------------------------------|-----|
| 286 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 28.07.2022 | 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 |
| 287 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 29.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 288 | Релаксация и создание позитивного настроения. | ЗОЖ | 29.07.2022 | На занятии вы сможете: *Отдохнуть от повседневных забот; *Улучшить свое настроение; *Зарядиться энергией; *Интересно провести время; *Обогатить свой творческий потенциал. | Мамонова Ольга Валерьевна | OFF |
| 289 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 29.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 290 | Встреча клуба "Радуга" | ЗОЖ | 29.07.2022 | Цыганские танцы | Кириллова Валентина Алексеевна | OFF |
| 291 | | Развитие | 29.07.2022 | Слушаем, читаем, обсуждаем. | Новожилова Ольга Александровна | ON |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|------------|--|---------------------------------|-----|
| 292 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 29.07.2022 | 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 |
| 293 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 30.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 294 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 30.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 295 | Вязание | Творчество | 30.07.2022 | 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 | Цигун и танцевальный фитнес | ЗОЖ | 30.07.2022 | Тренировка по древнекитайской технике цигун и хореография танцевального фитнеса. | Милославов Евгений Владимирович | OFF |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|------------|--|------------------------------|-----|
| 297 | Встреча клуба "Дружба" | ЗОЖ | 30.07.2022 | Тренировка по игре в шахматы. | Мешков Анатолий Юрьевич | OFF |
| 298 | Дискотека-практика | ЗОЖ | 30.07.2022 | Дискотека-практика в стиле хастл | Кухтин Евгений Валентинович | OFF |
| 299 | ЗОЖ-медитация | ЗОЖ | 30.07.2022 | 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 |
| 300 | Дыхательная гимнастика | ЗОЖ | 31.07.2022 | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. | Каштанова Елена Михайловна | ON |
| 301 | Игра в бильярд | ЗОЖ | 31.07.2022 | Тренировка участников клуба. | Бодров Юрий Викторович | OFF |
| 302 | Клуб "Бит" | ЗОЖ | 31.07.2022 | Игра в настольный теннис и бильярд | Талаев Игорь Александрович | OFF |
| 303 | Восточные танцы "Салям" | ЗОЖ | 31.07.2022 | Занятия танцами в клубе "Салям". | Кулешова Татьяна Анатольевна | OFF |

