



ЦЕНТРЫ
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. руководителя "Центр
московского долголетия Куркино"
ГБУ ТЦСО "Тушино"
Шахматов М.И.

Анонс встреч клубов и мероприятий на август 2022 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Встреча клуба по кулинарии	Творчество	01.08.2022	Делимся рецептами, пробуем и общаемся	Сулян Алина Залибековна	OFF
2	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	02.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
3	Декупаж коробочки	Развитие	02.08.2022	Делаем декупаж коробочки. Все материалы есть.	Зайцева Нина Васильевна	OFF
4	МК по кулинарии	Развитие	02.08.2022	Приготовление блюд, пробуем, обсуждаем, делимся рецептом.	Сулян Алина Залибековна	OFF

5	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	03.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
6	МК по народным коклюшкам	Творчество	03.08.2022	Знакомство с творчеством активной жительницы района Куркино и ее инструментом: коклюшками для вышивания кружев.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
7	Встреча клуба по вышиванию	Развитие	03.08.2022	Встреча клуба любителей вышивки, лазерной мозаики и рисования по номерам. Обмен опытом методов и техник. Проводит занятия Антониды Григорьевны Ладыгина.	Ладыгина Антониды Григорьевны	OFF
8	Зарядка на тренажерах	ЗОЖ	03.08.2022	Комплексные занятия на кардео-тренажерах	Купавых Александр Павлович	OFF
9	Декупаж	Творчество	03.08.2022	Делаем красивые вазочки	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
10	Фильм "Серебряные коньки"	Развитие	03.08.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
11	Литературный вечер	Творчество	03.08.2022	Читаем стихи знаменитых поэтов	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
12	Лепка из глины	Творчество	04.08.2022	В пластовой технике изготовим подставку под горячее, из остатков глины сделаем елочные игрушки	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

13	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	04.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
14	Освой свой гаджет	Развитие	04.08.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
15	Знакомство с техникой вышивания шелковыми лентами	Творчество	04.08.2022	Знакомимся с техникой вышивания шелковыми лентами, основные элементы, узелки, приемы.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
16	Просмотр фильма "Главная роль"	Творчество	04.08.2022	Каждый день в 16:00 будет просмотр хорошего фильма. Ваши пожелания принимаются! В четверг смотрим фильм, который сейчас идет в кинотеатрах "Главная роль". Пенелопа Крус и Антонио Бандерас снимают фестивальную хит на деньги олигарха. Комедия об изнанке кинопроизводства.	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
17	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
18	Настольные игры	Развитие	04.08.2022	Изучаем правила игры Словодел, участвуем, общаемся, развиваем когнитивные способности.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
19	Лето, ах лето	Творчество	05.08.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF

20	Клуб любителей экскурсий	Развитие	05.08.2022	Видео-экскурсии от Антонида Григорьевны рассказывает о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
21	Клуб любителей кино	Творчество	05.08.2022	<p>Просмотр фильма "Дикая". Режиссер: Владимир Котт Страна: Россия</p> <p>Актеры: Таисия Вилкова, Алексей Кравченко. Начиная модель Алена мечтает покорить Москву. Однажды на вечеринке она знакомится с Егором, который предлагает полететь на его самолете в Ниццу. Однако вместо премиального курорта они прилетают... в Якутию, где по стечению обстоятельств Алена остается одна в дикой тайге.</p>	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

22	Клуб любителей кино	Творчество	06.08.2022	<p>Просмотр фильма "Беликий Гетсби". Режиссер: Баз Лурман Актеры: Леонардо ДиКаприо, Тоби Магуайр, Кэри Маллиган. Яркая и широко известная экранизация одноимённого романа Фрэнсиса Скотта Фицджеральда в исполнении австралийца База Лурмана. Весной 1922 года выпускник Йельского университета Ник Каррауэй переезжает со Среднего Запада в Нью-Йорк. На лето он снимает дом в Уэст-Эгге на Лонг-Айленде, что недалеко от Нью-Йорка. Он селится по соседству с богачом и организатором совершенно невероятных по масштабу вечеринок у себя дома. На противоположном берегу бухты проживает Чета Бьюкененов: Дейзи (троюродная сестра Ника) и её муж-аристократ Том. Молодой человек оказывается в самом эпицентре страстей, разворачивающихся в мире богатейших людей Америки. Он пишет историю несчастной любви и личной трагедии, становящейся отражением нравов и порядков 20-х годов.</p>	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
23	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	07.08.2022	<p>Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.</p>	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
24	ЛФК зарядка	ЗОЖ	07.08.2022	<p>комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики</p>	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

25	Смотрим кино	Развитие	07.08.2022	Смотрим фильм "Мечты сбываются". П-Во Англия. Про оперного певца. Очень много Венеции	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
26	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
27	ЛФК зарядка	ЗОЖ	08.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
28	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	08.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
29	Собираем паззлы	Творчество	08.08.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
30	Встреча клуба по кулинарии	Творчество	08.08.2022	Делимся рецептами, пробуем и общаемся	Сулян Алина Залибековна	OFF
31	Гадаем по книжке и на картах	Творчество	08.08.2022	Гадания на книге и по картам	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
32	Здоровое питание	ЗОЖ	08.08.2022	Лекция от диетолога-нутрициолога Полтавской Ларисы Дмитриевны о здоровом питании.	Полтавская Лариса Дмитриевна	OFF
33	Фильм	Развитие	08.08.2022	Марафон фильмов нон-стоп. Смотрим, обсуждаем фильм "Чудовище" с Жаном Полем Бельмондо и фильм "Дикая".	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

34	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
35	ЛФК зарядка	ЗОЖ	09.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
36	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	09.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
37	Собираем паззлы	Творчество	09.08.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Кирицова Светлана Ивановна	OFF
38	Декупаж коробочки	Развитие	09.08.2022	Декупаж на тему домашних заготовок. Сварили варенье или заготовили грибочки? Приходите делать красивую баночку под ваши заготовки. Также можно продолжить делать свою работу.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
39	Встреча клуба по фитнесу и танцам	ЗОЖ	09.08.2022	Интерактивное занятие. Потанцуем Зумбу. Занятия оказывают воздействие на все группы мышц. Тренировки активно сжигают калории и дают ощутимые результаты в борьбе с лишним весом. Идет мощный заряд энергией и позитивом	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
40	Настольные игры	Развитие	09.08.2022	Учимся и тренируемся играть в "Монополию"	Фролов Иван Валерьевич	OFF

41	Просмотр кино	Творчество	09.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Примадонна" в главных ролях с Мерил Стрип и Хью Грантом.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
42	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
43	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	10.08.2022	Спортивное направление, укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, увеличивается объем легких, сжигает энергию в 1,5 раза больше от обычной ходьбы.	Боровская Галина Николаевна	OFF
44	Встреча клуба по вышиванию	Развитие	10.08.2022	Встреча клуба любителей вышивки, лазерной мозаики и рисования по номерам. Обмен опытом методов и техник. Проводит занятия Антонида Григорьевна Ладыгина.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
45	ЛФК зарядка	ЗОЖ	10.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
46	Красивые вещи своими руками.	Творчество	10.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
47	Освой свой гаджет	Развитие	10.08.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF

48	Фильм	Развитие	10.08.2022	Смотрим последнюю серию Агент 007 с Дениэлом Крейгом! "Не время умирать!". 2021 год.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
49	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
50	встреча клуба	Развитие	11.08.2022	Встреча клуба, обсуждение планов на осень, пение.	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
51	Кулинария	Развитие	11.08.2022	Встреча клуба, обсуждение ближайших мероприятий, чаепитие.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
52	ЛФК зарядка	ЗОЖ	11.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
53	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	11.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
54	Собираем паззлы, играем в настольные игры.	Развитие	11.08.2022	Знакомимся с игрой "Эрудит. 10 в ряд"	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
55	Освой свой гаджет	Развитие	11.08.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
56	Красивые вещи своими руками.	Творчество	11.08.2022	Приходите делать декупаж тарелочки и деревянного столика. Все материалы имеются.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
57	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	11.08.2022	В пластовой технике изготовим подставку под мыло в форме листочка	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

58	Фильм	Творчество	11.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Красотка на всю голову": про обучение оперному пению, про страсть к пению, достижение целей. Та же тема, как в "Мечты сбываются". Она изменила всё, не изменяя себе: лёгкая комедия о том, что красота – внутри нас.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
59	Вечер поэзии	Творчество	11.08.2022	Читаем поэзии под горячий чай.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
60	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
61	ЛФК зарядка	ЗОЖ	12.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
62	Лето, ах лето	Творчество	12.08.2022	Песни о Москве.	Власутина Мария Ивановна	OFF
63	Клуб любителей экскурсий	Развитие	12.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
64	Фильм	Творчество	12.08.2022	Боевик-фэнтези 2018 год. "Аквамен".	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
65	спортивный марафон на тренажерах	ЗОЖ	14.08.2022	Ко дню физкультурника спортивный марафон на тренажерах.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
66	День физкультурника	ЗОЖ	14.08.2022	Фитнес мастер-класс для граждан старшего поколения, приуроченный к празднованию "Дня физкультурника"	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

67	Красивые вещи своими руками.	Творчество	14.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
68	Лето, ах лето	Творчество	14.08.2022	Репетиция, разучивание песен.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
69	Медовый спас.	ЗОЖ	14.08.2022	14 августа - медовый спас. Приглашаем на чаепитие с натуральным медом из сот. Можете принести свой мед и устроим дегустацию и приятные посиделки за чаем.	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
70	Гадаем по книжке и на картах	Творчество	14.08.2022	Гадания на книге и по картам	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
71	Фильм	Творчество	14.08.2022	Просмотри и обсуждение фильма "Австралия"	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
72	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
73	ЛФК зарядка	ЗОЖ	15.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
74	Собираем паззлы	Творчество	15.08.2022	Учимся играть в игру "Эрудит" 10 в ряд.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

75	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	15.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
76	Встреча клуба по кулинарии	ЗОЖ	15.08.2022	Делимся полезными рецептами, пробуем и общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
77	Дефиле в шляпках	Творчество	15.08.2022	Дефиле головных уборов	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
78	Викторина	Развитие	15.08.2022	Викторина о летних головных уборах	Косиненко Валентина Леонидовна	OFF
79	МК по фото	Творчество	15.08.2022	Мастер-класс по фотографии	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
80	Фильм	Творчество	15.08.2022	Просмотри и обсуждение фильма с участием Чарли Чаплина	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
81	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
82	ЛФК зарядка	ЗОЖ	16.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
83	Собираем паззлы	Творчество	16.08.2022	Учимся играть в игру "Эрудит" 10 в ряд.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

84	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	16.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
85	МК по фото	Творчество	16.08.2022	Мастер-класс по фотографии	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
86	Украшаем баночку стразами.	Творчество	16.08.2022	Стразами клеим баночку. Если есть ровные баночки приносите. Если нет дадим. Из страз цветочек и на баночку и будет очень красиво.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
87	Фильм	Развитие	16.08.2022	Экранизация бестселлера "Вторая жизнь Уве". Швеция. Кто же он такой, этот самый Уве? Пожилой въедливый ворчун, достающий соседей вечными придирками. Он впадает в ярость при виде брошенного не туда мусора или неправильно припаркованной машины. И кроет на чем свет стоит легкомысленную семейку новоселов, в которой папаша и гвоздя вбить не способен. Зато Уве умеет все: виртуозно втиснуть свой «сааб» между крыльцом и почтовым ящиком, починить батарею, выколотить скидку у самого прижимистого торговца. В доме и в гараже у него всегда идеальный порядок. Как и в мыслях. Вот только зачем ему пистолет или крюк в потолке, или пригоршня снотворных?	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

88	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
89	Рисуем мандалы	Творчество	17.08.2022	Рисуем мандалы	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
90	Украшаем баночку стразами.	Творчество	17.08.2022	Стразами клеим баночку. Если есть ровные баночки приносите. Если нет дадим. Из страз цветочек и на баночку и будет очень красиво.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
91	встреча клуба	Творчество	17.08.2022	Встреча клуба, обсуждение планов на осень, пение.	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
92	ЛФК зарядка	ЗОЖ	17.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
93	Игра в шахматы	ЗОЖ	17.08.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Платонов Владимир Сергеевич	OFF
94	Смотрим спектакль	Творчество	17.08.2022	Просмотр спектакля "Выйти замуж за галлюцинацию"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
95	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	17.08.2022	В пластовой технике изготовим подставку под мыло в форме листочка	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
96	Фильм	Развитие	17.08.2022	Смотрим, обсуждаем сериал "Спасатели малибу". Первые две серии.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

97	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
98	ЛФК зарядка	ЗОЖ	18.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
99	Спектакль	Творчество	18.08.2022	Смотрим спектакль "Близкие люди" по пьесе А.Галина "Ретро"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
100	Собираем паззлы	Творчество	18.08.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Рябова Екатерина Андреевна	OFF
101	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	18.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
102	Красивые вещи своими руками.	Творчество	18.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
103	Освой свой гаджет	Развитие	18.08.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
104	Фильм	Развитие	18.08.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

105	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
106	Театральная студия	Творчество	19.08.2022	Репетиция, разучивание песен.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
107	Лето, ах лето	Творчество	19.08.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
108	ЛФК зарядка	ЗОЖ	19.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
109	Яблочный спас	Творчество	19.08.2022	Отмечаем яблочный спас. Чаепитие.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
110	Настольные игры	Развитие	19.08.2022	Играем в настольную игру "Алиас"	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
111	Куклы-обереги	Творчество	19.08.2022	Создаем кукол-оберегов. Обрядовая, или обережная, кукла считалась мощным талисманом во благо рода. Куклы-берегини делались без применения иголок и ножниц, чтобы они не могли нанести вред своим хозяевам.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
112	Играем в лото	Развитие	19.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
113	Фильм	Развитие	19.08.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

114	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
115	Гимнастика для лица	ЗОЖ	20.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
116	ЛФК зарядка	ЗОЖ	20.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
117	Мастер класс	Творчество	20.08.2022	Делаем галстук из шелковых лент в технике канзаши	Фролов Иван Валерьевич	OFF
118	Играем в монополию	Развитие	20.08.2022	Играем в настольную игру "Монополия"	Фролов Иван Валерьевич	OFF
119	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
120	Гимнастика для лица	ЗОЖ	21.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
121	ЛФК зарядка	ЗОЖ	21.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

122	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	21.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Боровская Галина Николаевна	OFF
123	занятия на тренажерах	ЗОЖ	21.08.2022	Занятия на тренажерах помогают укрепить мышечную мускулатуру.	Сулян Алина Залибековна	OFF
124	Фильм	Развитие	21.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Примадонна" в главных ролях с Мерил Стрип и Хью Грантом.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
125	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
126	Игра в шахматы	ЗОЖ	21.08.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Солуянова Лариса Сергеевна	OFF
127	Школа леди	Развитие	22.08.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
128	Репетиция сказки "Серебряное копытце"	Творчество	22.08.2022	Подготовка клуба к конкурсу театрального творчества	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
129	Мастер-класс "Игра на ложках и гитаре"	Творчество	22.08.2022	Лекция о истории возникновения музыкальных инструментов, исполнение музыкальных композиций.	Виноградова Галина Ивановна	OFF

130	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	22.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
131	Хореографический мастер-класс	ЗОЖ	22.08.2022	Выполнение танцевальных движений, изучение народного танца и хоровода.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
132	МК по фото	Творчество	22.08.2022	Мастер-класс по фотографии	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
133	Встреча клуба по кулинарии	ЗОЖ	22.08.2022	Делимся полезными рецептами, пробуем и общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
134	Играем в лото	Развитие	22.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
135	Рисуем мандалу	Развитие	22.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
136	Фильм	Развитие	22.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Спасатели Малибу"	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
137	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
138	Игра в шахматы	ЗОЖ	22.08.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Платонов Владимир Сергеевич	OFF

139	ЛФК зарядка	ЗОЖ	23.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
140	Волшебство узора	Творчество	23.08.2022	Мастер-класс вязание крючком	Кирицова Светлана Ивановна	OFF
141	Гимнастика для лица	ЗОЖ	23.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
142	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	23.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
143	Играем в лото	Развитие	23.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
144	Собираем паззлы	Творчество	23.08.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Рябова Екатерина Андреевна	OFF
145	Клуб любителей экскурсий	Развитие	23.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
146	Вазочка из стразов	Развитие	23.08.2022	Украшаем коробочку бисером.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
147	Встреча клуба по фитнесу и танцам	ЗОЖ	23.08.2022	Занятия проводятся с помощью интерактивной игровой станции. Занятия оказывают воздействие на все группы мышц. Тренировки активно сжигают калории и дают ощутимые результаты в борьбе с лишним весом. Идет мощный заряд энергией и позитивом	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
148	Встреча лидеров	Развитие	23.08.2022	Обсуждение перспективных планов развития клубной деятельности	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

149	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
150	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	24.08.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
151	встреча клуба	Творчество	24.08.2022	Встреча клуба, обсуждение планов на осень, пение.	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
152	Экскурсия для Совета ветеранов района Куркино	ЗОЖ	24.08.2022	Демонстрация помещений центра целевой аудитории	Уваров Александр Сергеевич	OFF
153	Красивые вещи своими руками.	Творчество	24.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
154	Гимнастика для лица	ЗОЖ	24.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
155	Чаепитие	Развитие	24.08.2022	Разговоры на тему будущей деятельности клуба	Ли Александр Васильевич	OFF
156	ЛФК зарядка	ЗОЖ	24.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

157	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	24.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
158	Смотрим спектакль	Творчество	24.08.2022	Просмотр спектакля "Близкие люди" по пьесе А.Галина "Ретро"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
159	Играем в лото	Развитие	24.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
160	Караоке-марафон "Русское песня"	Творчество	24.08.2022	Исполнение любимых хитов.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
161	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	24.08.2022	В пластовой технике изготовим подкову на счастье и удачу	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
162	Клуб любителей экскурсий	Развитие	24.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
163	Игра в нарды	ЗОЖ	24.08.2022	Настольная игра для двух игроков на специальной доске, разделённой на две половины. Цель игры — привести все свои фишки в дом и снять их с доски раньше, чем это сделает второй игрок. Игроки попеременно бросают кости и передвигают шашки в соответствии с выпавшими очками, проходят шашками полный круг по доске, в свой дом (иногда фигурирует уличное название хата) и выбрасывают их за доску.	Сулян Грачья Аветисович	OFF
164	Фильм	Развитие	24.08.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

165	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
166	Гимнастика для лица	ЗОЖ	25.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
167	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	25.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
168	Освой свой гаджет	Развитие	25.08.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
169	Красивые вещи своими руками.	Творчество	25.08.2022	Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы и слушая приятную музыку.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
170	Школа леди	Развитие	25.08.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
171	Клуб любителей экскурсий	Развитие	25.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
172	Фильм	Развитие	25.08.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

173	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
174	Лето, ах лето	Творчество	26.08.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
175	Гимнастика для лица	ЗОЖ	26.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
176	Самоварыч	ЗОЖ	26.08.2022	Чаепитие за самоваром, частушки и веселые истории	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
177	Мастер-класс	Творчество	26.08.2022	Делаем осенний Топиарий из шишек	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
178	Клуб любителей экскурсий	Развитие	26.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
179	Волшебство узора	Творчество	26.08.2022	Мастер-класс вязание крючком, вяжем декоративную салфетку "Кленовый лист"	Кирицова Светлана Ивановна	OFF
180	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	26.08.2022	Лепим тыкву из красной глины	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
181	Фильм	Развитие	26.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Дождливый день в Нью Йорке"	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
182	Встреча лидеров клубов	Развитие	26.08.2022	Обсуждение мероприятия "Арбузник"	Фролов Иван Валерьевич	OFF

183	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
184	Гимнастика для лица	ЗОЖ	27.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
185	ЛФК зарядка	ЗОЖ	27.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
186	Делаем куклы-обереги	Творчество	27.08.2022	Куклы-обереги	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
187	Электронная библиотека	Творчество	27.08.2022	Чтение самых любимых вами произведений мировой литературы.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
188	Лепка из глины	Творчество	27.08.2022	Лепим подкову на счастье и удачу	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
189	Посиделки у самовара	Развитие	27.08.2022	Празднование дня рождения	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
190	Встреча лидеров клубов	Развитие	27.08.2022	Обсуждение ближайших творческих МК на сентябрь месяц	Стрелецкая Наталья Васильевна	OFF
191	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF

192	Фильм	Развитие	28.08.2022	Дорогие друзья!Пришло время смотреть "умное кино". Давайте встречаться и обсуждать фильмы, достойные внимания. Предлагаю в это воскресенье в 16:00 собраться, посмотреть, а потом обсудить фильм Павла Лунгина "Дирижер". Тема отцов и детей стара как мир, а потому актуальна как никогда.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
193	Смотрим спектакль "Выйти замуж за галлюцинацию"	Творчество	28.08.2022	По сюжету главная героиня вырывается из-под опеки родителей, не желая следовать тем жизненным указаниям и приоритетам, которые ей навязывают. Она стремится жить свободно, мечтает реализовать свой творческий потенциал и избегает фиктивных отношений с человеком, с которым не имеет ничего общего. Но самая сложная задача — не влюбиться при этом в собственную галлюцинацию, воображаемого парня, который всеми силами поддерживает и заставляет поверить в себя.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
194	Игра в лото	Развитие	28.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Уваров Александр Сергеевич	OFF
195	Чашепитие "У самовара"	Развитие	28.08.2022	Чашепитие за новым самоваром. шарлотка из яблок и сливы. Делимся рецептами.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
196	Кинообсуждение	Развитие	28.08.2022	Обсуждаем фильм Павла Лунгина и планы на дальнейшие встречи.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
197	Игра в шахматы	ЗОЖ	28.08.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Платонов Владимир Сергеевич	OFF

198	Гимнастика для лица	ЗОЖ	29.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
199	ЛФК зарядка	ЗОЖ	29.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
200	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	29.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
201	Встреча клуба по кулинарии	ЗОЖ	29.08.2022	Делимся полезными рецептами, пробуем и общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
202	Арбузник	ЗОЖ	29.08.2022	Веселый арбузник, красиво вырезаем фрукты	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
203	Обмен отростками растений	Творчество	29.08.2022	У кого-то так хорошо растет фиалка что остается много лишних листьев, которыми можно поделиться. А у кого-то может не хватает выюнка на кухню. Приносите отросточки растений - поменяемся.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
204	Играем в лото	Развитие	29.08.2022	Весело и задорно играем в лото	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
205	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	29.08.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
206	Фильм	Развитие	29.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Париж-Манхеттен"	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
207	Клуб любителей экскурсий	Развитие	29.08.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

208	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	OFF
209	Мой семейный фотоальбом	Творчество	30.08.2022	Вечер мемуаров. Вспоминаем свои школьные годы.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
210	Гимнастика для лица	ЗОЖ	30.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
211	ЛФК зарядка	ЗОЖ	30.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
212	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	30.08.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
213	Творческие объединения	Творчество	30.08.2022	Репетиция завтрашнего концерта.	Власутина Мария Ивановна	OFF
214	Фильм	Развитие	30.08.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Дождливый день в Нью Йорке"	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

215	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	ON
216	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	31.08.2022	Скандинавская ходьба по парку Дубрава. Встреча в ЦМД Куркино.	Боровская Галина Николаевна	OFF
217	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	31.08.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
218	Гимнастика для лица	ЗОЖ	31.08.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
219	ЛФК зарядка	ЗОЖ	31.08.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
220	Мастер-класс кружевоплетение	Творчество	31.08.2022	Выставка работ и мастер-класс кружевоплетения	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
221	Проект "Дороги России"	Развитие	31.08.2022	Видео-экскурсия по Золотому кольцу России.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
222	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	31.08.2022	В пластовой технике изготовим сувенир	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
223	Чаепитие	Развитие	31.08.2022	Чаепитие с блинами у самовара	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
224	Концерт "Широкая русская душа"	Творчество	31.08.2022	Участники проекта ЦМД исполнят для вас песни, сыграют на баяне, а так же смогут посостязаться в конкурсе частушек.	Назарова Наталья Радиевна	OFF
225	МК по фотографии	Творчество	31.08.2022	Фотосессия от профессионального фотографа на пенсии	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

226	Чаепитие	Развитие	31.08.2022	Чаепитие с блинами у самовара	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
227	Медитация для расслабления	ЗОЖ	31.08.2022	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!	Фролов Иван Валерьевич	ON+O FF
228	Дефиле	Творчество	31.08.2022	Дефиле русских платков	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF