

Анонс встреч клубов и мероприятий на ноябрь 2022 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Игра в шахматы	Развитие	01.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
2	Встреча театрального клуба "Новые горизонты."	Творчество	01.11.2022	Репетиция постановки "Цветаева"	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
3	Встреча театрального клуба "Новые горизонты."	Творчество	01.11.2022	Репетиция постановки ко Дню народного единства	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
4	Гимнастика для лица	ЗОЖ	01.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
5	Встреча кулинарного клуба творческое объединение "Сладкошники"	ЗОЖ	01.11.2022	Приготовление кулинарных блюд ко Дню рождения	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
6	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	01.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
7	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	01.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
8	Поем на разные темы	Творчество	01.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
9	Театральная постановка "Репка"	Творчество	01.11.2022	Участники клубов ЦМД подготовили к показу юмористическую сказку	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
10	День рождение	ЗОЖ	01.11.2022	Празднование Дня рождения участников проекта	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
11	Чаепитие	ЗОЖ	01.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
12	Дискотека	ЗОЖ	01.11.2022	Танцуем под любимые хиты 80-х	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
13	Просмотр кино	Творчество	01.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Дождливый день в Нью Йорке" режиссер Вуди Аллен.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
14	Создание 3Д открытки	Творчество	01.11.2022	Создание 3Д открытки, путем наложения слоев на объемный скотч	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
15	Медитация для расслабления	ЗОЖ	01.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
16	Йога для начинающих	ЗОЖ	02.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
17	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	02.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF

18	Гимнастика для лица	ЗОЖ	02.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
19	Творческое объединение "Сказки"	Творчество	02.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
20	ЛФК зарядка	ЗОЖ	02.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
21	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	02.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
22	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	02.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
23	Вяжем крючком	Творчество	02.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
24	Просмотр кино	Творчество	02.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Джобс. Империя соблазна"	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
25	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабиться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
26	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	03.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
27	Игра в шахматы	Развитие	03.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
28	Встреча театрального клуба "Новые сценарии"	Творчество	03.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
29	Йога для начинающих	ЗОЖ	03.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
30	Гимнастика для лица	ЗОЖ	03.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
31	ЛФК зарядка	ЗОЖ	03.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
32	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	03.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
33	Освой свой гаджет	Развитие	03.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
34	Просмотр кино	Творчество	03.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

35	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
36	Йога для начинающих	ЗОЖ	04.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
37	Поем на разные темы	Творчество	04.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
38	Гимнастика для лица	ЗОЖ	04.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
39	ЛФК зарядка	ЗОЖ	04.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
40	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	04.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
41	Вяжем крючком	Творчество	04.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
42	Просмотр кино	Творчество	04.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
43	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
44	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	05.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
45	Игра в шахматы	Развитие	05.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
46	Йога для начинающих	ЗОЖ	05.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
47	Гимнастика для лица	ЗОЖ	05.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
48	ЛФК зарядка	ЗОЖ	05.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
49	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	05.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
50	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	05.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
51	Куклы-обереги	Творчество	05.11.2022	Делаем куклы-обереги. Осенняя благополучница.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF

52	Медитация для расслабления	ЗОЖ	05.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
53	Йога для начинающих	ЗОЖ	06.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
54	Гимнастика для лица	ЗОЖ	06.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
55	ЛФК зарядка	ЗОЖ	06.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
56	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	06.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
57	Просмотр кино	Творчество	06.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилюя Талгатовна	OFF
58	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
59	Йога для начинающих	ЗОЖ	07.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
60	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	07.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
61	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
62	Встреча театрального клуба "Народные артисты"	Творчество	08.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
63	Йога для начинающих	ЗОЖ	08.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
64	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	08.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
65	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	08.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

66	Правополушарное рисование	Творчество	08.11.2022	Приходите на рисование выплеснуть свои эмоции на листочке и получить удовольствие.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
67	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	08.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
68	Дегустация чая	ЗОЖ	08.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
69	Просмотр кино	Творчество	08.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
70	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
71	Йога для начинающих	ЗОЖ	09.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
72	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	09.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
73	творческое объединение "Созвездия"	Творчество	09.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
74	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	09.11.2022	Комплек простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
75	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	09.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
76	Просмотр кино	Творчество	09.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
77	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
78	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	10.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
79	встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	10.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
80	Йога для начинающих	ЗОЖ	10.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF

81	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	10.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
82	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	10.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
83	Освой свой гаджет	Развитие	10.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
84	Просмотр кино	Творчество	10.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
85	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
86	Йога для начинающих	ЗОЖ	11.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
87	Поем на разные темы	Творчество	11.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
88	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	11.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
89	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
90	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	12.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
91	Йога для начинающих	ЗОЖ	12.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
92	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	12.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
93	Медитация для расслабления	ЗОЖ	12.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
94	Йога для начинающих	ЗОЖ	13.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
95	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	13.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
96	Просмотр кино	Творчество	13.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

97	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
98	Йога для начинающих	ЗОЖ	14.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
99	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	14.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
100	Просмотр кино	Творчество	14.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
101	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
102	Встреча театрального клуба "Наша команда"	Творчество	15.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
103	Йога для начинающих	ЗОЖ	15.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
104	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	15.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
105	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	15.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
106	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	15.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
107	Дегустация чая	ЗОЖ	15.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
108	Просмотр кино	Творчество	15.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
109	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
110	Йога для начинающих	ЗОЖ	16.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF

111	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	16.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
112	Творческое объединение "Синтезис"	Творчество	16.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
113	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	16.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
114	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	16.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
115	Просмотр кино	Творчество	16.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
116	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
117	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	17.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
118	Встреча театрального клуба "Человек в зеркале"	Творчество	17.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
119	Йога для начинающих	ЗОЖ	17.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
120	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	17.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
121	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	17.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
122	Освой свой гаджет	Развитие	17.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
123	Просмотр кино	Творчество	17.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
124	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
125	Йога для начинающих	ЗОЖ	18.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
126	Поем на разные темы	Творчество	18.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
127	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	18.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

128	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
129	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	19.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
130	Йога для начинающих	ЗОЖ	19.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
131	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	19.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
132	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
133	Йога для начинающих	ЗОЖ	20.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
134	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	20.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
135	Просмотр кино	Творчество	20.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Виля Тагатовна	OFF
136	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
137	Йога для начинающих	ЗОЖ	21.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
138	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	21.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
139	Просмотр кино	Творчество	21.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Виля Тагатовна	OFF
140	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
141	Встреча театрального клуба "Новые горизонты."	Творчество	22.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
142	Йога для начинающих	ЗОЖ	22.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF

143	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	22.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
144	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	22.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
145	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	22.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
146	Дегустация чая	ЗОЖ	22.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
147	Просмотр кино	Творчество	22.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
148	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
149	Йога для начинающих	ЗОЖ	23.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
150	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	23.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
151	Творческое объединение "Судакчане"	Творчество	23.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
152	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	23.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
153	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	23.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
154	Декупаж	Развитие	23.11.2022	Сибирский декупаж.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
155	Просмотр кино	Творчество	23.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
156	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
157	Дыхательная гимнастика Встреча	ЗОЖ	24.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
158	театрального клуба "Чайка-революция"	Творчество	24.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

159	Йога для начинающих	ЗОЖ	24.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
160	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	24.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
161	Освой свой гаджет	Развитие	24.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
162	Просмотр кино	Творчество	24.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
163	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
164	Йога для начинающих	ЗОЖ	25.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
165	Поем на разные темы	Творчество	25.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
166	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	25.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
167	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
168	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	26.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
169	Йога для начинающих	ЗОЖ	26.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
170	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	26.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
171	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
172	Йога для начинающих	ЗОЖ	27.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
173	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	27.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
174	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF

175	Йога для начинающих	ЗОЖ	28.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
176	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	28.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
177	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
178	Встреча театрального клуба "Новые возможности"	Творчество	29.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
179	Йога для начинающих	ЗОЖ	29.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
180	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	29.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
181	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	29.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
182	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	29.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
183	Дегустация чая	ЗОЖ	29.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
184	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
185	Йога для начинающих	ЗОЖ	30.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
186	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	30.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
187	Творческое объединение "Созвездие"	Творчество	30.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
188	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	30.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

189	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	30.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
190	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.11.2022	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!	Каштанова Елена Михайловна	OFF