

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель "Центр московского  
 долголетия Куркино"  
 ГБУ ТЦСО "Тушино"  
 Шайхутдинов М.И.

Анонс встреч клубов и мероприятий на февраль 2023 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Хор	Творчество	01.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
2	Зумба	ЗОЖ	01.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
3	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	01.02.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
4	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	01.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
5	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	01.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
6	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	01.02.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
7	Медитация для расслабления	ЗОЖ	01.02.2023	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	ON
8	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	02.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
9	Хор	Творчество	02.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
10	Встреча театрального клуба	Творчество	02.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
11	Игра в шахматы	Развитие	02.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
12	Поделки	Творчество	02.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
13	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	02.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
14	Караоке-джем	Творчество	02.02.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

15	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.02.2023	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	ON
16	Хор	Творчество	03.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
17	Зумба	ЗОЖ	03.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
18	Группа здоровья «Тигры»	ЗОЖ	03.02.2023	Для людей любого возраста, с любой физической подготовкой. Занятия проводит Баснев Григорий Владимирович, физик с 40-ка летним опытом занятий восточными и западными оздоровительными практиками.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
19	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	03.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
20	Создаем открытку	Творчество	03.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
21	Вязание крючком	Творчество	03.02.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
22	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.02.2023	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	ON
23	Дыхательня гимнастика	ЗОЖ	04.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
24	Дискотека	ЗОЖ	04.02.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
25	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	04.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
26	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	04.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
27	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.02.2023	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	ON

28	Психология	Развитие	05.02.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
29	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	05.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
30	Медитация для расслабления	ЗОЖ	05.02.2023	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	ON
31	Хор	Творчество	06.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
32	Арт-терапия	Творчество	06.02.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
33	Арт-терапия	Творчество	06.02.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
34	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	06.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

35	Кулинария	ЗОЖ	06.02.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
36	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	06.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
37	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.02.2023	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	ON
38	Игра в шахматы	Развитие	07.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
39	Встреча театрального клуба	Творчество	07.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
40	Поделки	Творчество	07.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
41	Лекция от психолога	ЗОЖ	07.02.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
42	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	07.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
43	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	07.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
44	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	07.02.2023	Продолжаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
45	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.02.2023	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	ON
46	Хор	Творчество	08.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
47	Зумба	ЗОЖ	08.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
48	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	08.02.2023	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF

49	Тренировка к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	08.02.2023	Спортивные нагрузки для профилактики	Ли Александр Васильевич	OFF
50	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	08.02.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
51	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	08.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
52	Комнатные растения	Творчество	08.02.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
53	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	08.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
54	Создаем открытку	Творчество	08.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
55	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	08.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
56	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	08.02.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
57	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.02.2023	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	ON
58	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	09.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
59	Игра в шахматы	Развитие	09.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
60	Встреча театрального клуба	Творчество	09.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
61	Поделки	Творчество	09.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
62	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	09.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

63	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	09.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
64	Караоке-джем	Творчество	09.02.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
65	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.02.2023	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	ON
66	Хор	Творчество	10.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
67	Зумба	ЗОЖ	10.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
68	Группа здоровья «Тигры»	ЗОЖ	10.02.2023	Для людей любого возраста, с любой физической подготовкой. Занятия проводит Баснев Григорий Владимирович, физик с 40-ка летним опытом занятий восточными и западными оздоровительными практиками.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
69	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	10.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
70	Создаем открытку	Творчество	10.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладьгина Антонида Григорьевна	OFF
71	Вязание крючком	Творчество	10.02.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
72	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.02.2023	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	ON
73	Дыхательня гимнастика	ЗОЖ	11.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
74	Дискотека	ЗОЖ	11.02.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
75	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	11.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
76	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	11.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF

77	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.02.2023	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	ON
78	Психология	Развитие	12.02.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
79	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	12.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
80	Лекция	Развитие	12.02.2023	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
81	Медитация для расслабления	ЗОЖ	12.02.2023	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	ON
82	Хор	Творчество	13.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
83	Арт-терапия	Творчество	13.02.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
84	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	13.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
85	Кулинария	ЗОЖ	13.02.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
86	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	13.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF

87	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.02.2023	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	ON
88	Игра в шахматы	Развитие	14.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
89	Встреча театрального клуба	Творчество	14.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
90	Поделки	Творчество	14.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
91	Лекция от психолога	ЗОЖ	14.02.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
92	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	14.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
93	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	14.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
94	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	14.02.2023	Продолжаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
95	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.02.2023	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	ON
96	Хор	Творчество	15.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
97	Зумба	ЗОЖ	15.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
98	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	15.02.2023	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
99	Тренировка к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	15.02.2023	Спортивные нагрузки для профилактики	Ли Александр Васильевич	OFF
100	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	15.02.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF



101	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	15.02.2023	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	Комнатные растения	Творчество	15.02.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
103	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	15.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
104	Создаем открытку	Творчество	15.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
105	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	15.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
106	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	15.02.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
107	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.02.2023	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	ON
108	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	16.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
109	Игра в шахматы	Развитие	16.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
110	Встреча театрального клуба	Творчество	16.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
111	Поделки	Творчество	16.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
112	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	16.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
113	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	16.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
114	Караоке-джем	Творчество	16.02.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

115	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.02.2023	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	ON
116	Хор	Творчество	17.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
117	Зумба	ЗОЖ	17.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
118	Группа здоровья «Тигры»	ЗОЖ	17.02.2023	Для людей любого возраста, с любой физической подготовкой. Занятия проводит Баснев Григорий Владимирович, физик с 40-ка летним опытом занятий восточными и западными оздоровительными практиками.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
119	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	17.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
120	Создаем открытку	Творчество	17.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
121	Вязание крючком	Творчество	17.02.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
122	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.02.2023	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	ON
123	Дыхательня гимнастика	ЗОЖ	18.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
124	Дискотека	ЗОЖ	18.02.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
125	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	18.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
126	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	18.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
127	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.02.2023	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	ON

128	Психология	Развитие	19.02.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
129	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	19.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
130	Лекция	Развитие	19.02.2023	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
131	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.02.2023	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	ON
132	Хор	Творчество	20.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
133	Арт-терапия	Творчество	20.02.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
134	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	20.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
135	Кулинария	ЗОЖ	20.02.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
136	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	20.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
137	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.02.2023	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	ON

138	Игра в шахматы	Развитие	21.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
139	Встреча театрального клуба	Творчество	21.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
140	Поделки	Творчество	21.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
141	Лекция от психолога	ЗОЖ	21.02.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
142	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	21.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
143	Общегородская викторина "КВИЗ-извилинг"	Развитие	21.02.2023	Механика игры: - Наш ведущий связывается с командами на платформе Jazz - Специалист каждого центра обеспечивает трансляцию из локации своего ЦМД - Игра длится 1 час; - Игроки, определившись с ответом на вопрос передают его сотруднику ЦМД, а тот в свою очередь заносит его в бланк ответов	Захарова Татьяна Владимировна	ON+OFF
144	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	21.02.2023	Продолжаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
145	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.02.2023	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	ON
146	Хор	Творчество	22.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
147	Зумба	ЗОЖ	22.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
148	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	22.02.2023	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
149	Тренировка к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	22.02.2023	Спортивные нагрузки для профилактики	Ли Александр Васильевич	OFF
150	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	22.02.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF

151	Комнатные растения	Творчество	22.02.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
152	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	22.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
153	Создаем открытку	Творчество	22.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
154	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	22.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
155	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	22.02.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
156	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.02.2023	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	ON
157	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	23.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
158	Игра в шахматы	Развитие	23.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
159	Встреча театрального клуба	Творчество	23.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
160	Поделки	Творчество	23.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
161	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	23.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
162	Праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества	Творчество	23.02.2023	Концерт с участием творческих клубов проекта ЦМД	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
163	Караоке-джем	Творчество	23.02.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
164	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.02.2023	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	ON
165	Хор	Творчество	24.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF

166	Зумба	ЗОЖ	24.02.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
167	Группа здоровья «Тигры»	ЗОЖ	24.02.2023	Для людей любого возраста, с любой физической подготовкой. Занятия проводит Баснев Григорий Владимирович, физик с 40-ка летним опытом занятий восточными и западными оздоровительными практиками.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
168	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	24.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
169	Создаем открытку	Творчество	24.02.2023	Срздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
170	Вязание крючком	Творчество	24.02.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
171	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.02.2023	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	ON
172	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	25.02.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
173	Дискотека	ЗОЖ	25.02.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
174	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	25.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
175	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	25.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
176	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.02.2023	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	ON
177	Психология	Развитие	26.02.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика- включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
178	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	26.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

179	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.02.2023	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	ON
180	Хор	Творчество	27.02.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
181	Арт-терапия	Творчество	27.02.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
182	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	27.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
183	Кулинария	ЗОЖ	27.02.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
184	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	27.02.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
185	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.02.2023	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	ON
186	Игра в шахматы	Развитие	28.02.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
187	Встреча театрального клуба	Творчество	28.02.2023	Репетиция нового репертуара	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
188	Поделки	Творчество	28.02.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF

189	Лекция от психолога	ЗОЖ	28.02.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
190	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	28.02.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
191	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	28.02.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
192	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	28.02.2023	Продолжаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
193	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.02.2023	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	ON