

Месяц	Дата	Время	Формат мероприятия	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Категория мероприятия (ЗОЖ/Развитие/Творчество)	Тип (встреча клуба/иное мероприятие)	Категория инициатора	ФИО инициатора
март	01.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	01.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Подготовка к мероприятию, отработка движений, разучивание новых танцевальных номеров.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Голобурда Антонина Ивановна
март	01.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	01.03.2023	10:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	В программе следующие виды гимнастики: для позвоночника, мышечно-суставная, глазная, а так же от плоскостопия, для языка, пальчиковая, для координации, ритмика и другие полезности. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	01.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	01.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	01.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрадных.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	01.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	01.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	01.03.2023	13:00	OFF	Игры, викторины, задачи для мозга	Приглашаем вас присоединиться к клубу "Хочу все знать". В программе занятия - настоящая зарядка для мозга: интересные вопросы, логические задачки. Ирина Андреевна Аняшева уже подготовила новые задания. Ждем вас. Уже завтра в 13.00. Не пропустите.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Аняшева Ирина Андреевна
март	01.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	14:00	OFF	ВСД	Профилактика невроза ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Белякова Татьяна Константиновна
март	01.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	01.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	01.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Обереговые куклы для дома и души. У каждой своё предназначение.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Климова Елена Александровна
март	01.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	01.03.2023	17:00	ON+OFF	Клуб "Метафорические карты"	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Страхов Николай Викторович
март	01.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	01.03.2023	18:00	ON	Мастер-класс "Практическая психология"	Мастер-класс "Практическая психология".	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Слепов Александр Григорьевич
март	01.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	01.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный кюск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Якович
март	01.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	02.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	02.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	02.03.2023	11:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	02.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	02.03.2023	12:00	OFF	Встреча с Андреем Тумановым, посвященная садоводству и огородничеству	Встреча с Андреем Тумановым, посвященная садоводству и огородничеству	Развитие	Мероприятие	Гость	Туманов Андрей Владимирович
март	02.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	02.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	02.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	02.03.2023	12:00	OFF	Вяжем крючком	Авторские игрушки Надежды Дмитриевны Красавиной	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Красавина Надежда Дмитриевна
март	02.03.2023	12:00	OFF	Репетиция танцевальной студии "Комплимент"	Репетиция танцевальной студии "Комплимент" в стиле Латина под руководством Гончаровой Людмилы Викторовны.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Гончарова Людмила Викторовна
март	02.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	02.03.2023	14:00	OFF	Репетиция спортивных бальных танцев	Отработка бальных танцев в парах. Клуб подходит для тех, кто давно занимается бальными танцами и готов оттачивать танцы в дружной компании	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Болгова Людмила Владимировна

март	02.03.2023	14:00	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Грищенкова Юлия Игоревна
март	02.03.2023	14:00	OFF	Встреча литературного клуба.	Встреча посвящена Владимиру Марковичу Санину - советскому писателю, сценаристу, драматургу, полярнику, путешественнику. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	02.03.2023	15:00	OFF	Концерт "Люблю Отечество свое"	Концертная программа коллектива "Оптимисты" под руководством Симоновой Веры Ивановны.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Симонова Вера Ивановна
март	02.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	02.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "Желтый трамвай"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Мартынов Виктор Васильевич
март	02.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальные посиделки"	Репетиция музыкального ансамбля: совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	02.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хаствл	Занятие танцами по направлению Хаствл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	02.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хаствл	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	02.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	02.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казakov Сергей Владимирович
март	02.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	03.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	03.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будькина Татьяна Фёдоровна
март	03.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Кагзаши".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Голобурда Антонина Ивановна
март	03.03.2023	10:30	OFF	Релаксация и создание позитивного настроения	Дорогие друзья, приглашаем вас на увлекательное занятие по релаксации и созданию позитивного настроения! На занятии вы сможете: Отдохнуть от повседневных забот; Улучшить свое настроение; Зарядиться энергией; Интересно провести время; Обогадить свой творческий потенциал. Занятие проведут опытные психологи Московской службы психологической помощи населению.	Развитие	Встреча клуба	Участник проекта	Мамонова Ольга Валерьевна
март	03.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	03.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	03.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	03.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	03.03.2023	13:00	OFF	Чаепитие	Чаепитие участников клуба.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	03.03.2023	13:00	OFF	ВСД	Профилактика невроза ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Белякова Татьяна Константиновна
март	03.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	13:00	OFF	Болшой завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	03.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер-класс	Готовим суп чечевичный и капусту тушеную	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Власова Ирина Юрьевна
март	03.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	03.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	03.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Исполнение любимых хитов в микрофон.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Черкасова Наталья Николаевна
март	03.03.2023	16:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	03.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	03.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	03.03.2023	18:00	OFF	Ретро - дискотека "Танцы для души, танцуют все"	Как давно и недавно одновременно это было. Музыка, стили, одежда, научные изобретения и многое другое. Танцуют все под 70-80-90 е	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Бабышкина Светлана Шулюмовна
март	03.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	03.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	04.03.2023	10:00	OFF	Встреча	Встреча участников клуба, беседа на темы пчеловодства.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Крюков Борис Викторович
март	04.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	04.03.2023	10:00	OFF	Репетиция	Постановка и репетиция танцев разных направлений под любимые мелодии. Танцуем для души и от души!	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Иноземцева Людмила Георгиевна
март	04.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике пэчворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна

март	04.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Изготовление открытки в технике паптергоп. Паптергоп – это ручное вырезание из бумаги и создание 3D изображений. Используя технику паптергоп можно создать чудесные объемные картины своими руками.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	04.03.2023	11:00	OFF	Обсуждение приготовления блюд	Участники обсуждают предстоящий мк, учатся поварам.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	04.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	04.03.2023	12:00	OFF	Полезный завтрак	Полезный завтрак после репетиции, обсуждение и разбор номеров, общение и обмен опытом	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Нюземцева Людмила Георгиевна
март	04.03.2023	12:00	OFF	Встреча	Чашепитие- беседа на темы пчеловодства.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Крюков Борис Викторович
март	04.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	04.03.2023	12:00	OFF	Подготовка к мастер-классу	Подготовка необходимых продуктов к мастер-классу.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	04.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	04.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	04.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер - класс	Мастер - класс от опытного кулинара Любовь Петровны Антощенко по приготовлению греческого супа "Аракас яхны" и салата "Освежающий". О последовательности приготовления блюда вы сможете узнать во время встречи нашего клуба. Готовим блюда и обсуждаем полезные свойства ингредиентов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	04.03.2023	13:00	OFF	Концерт "До-Ми-Соль"	Детские коллективы представляют музыкальные номера. В программе: инструментальные этюды, оперные произведения, эстрадные песни.	Творчество	Мероприятие	Гость	Ермакова Анна Александровна
март	04.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	04.03.2023	14:00	OFF	Дегустация	Дегустация приготовленных блюд участниками клуба	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	04.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	04.03.2023	14:30	OFF	Дегустация	Дегустация приготовленных блюд участниками клуба	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	04.03.2023	15:00	OFF	Концерт хора "Душа поет"	Концертная программа хора центра московского долголетия "Сокольники" руководитель Лотина Елена Анатольевна, аккомпаниатор Федянин Борис Алексеевич	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Александрова Галина Васильевна
март	04.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный кюск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	04.03.2023	15:00	OFF	Консультация - беседа	Приглашаем на консультацию - беседу с опытным пчеловодом, профессионалом своего дела Борисом Викторовичем Крюковым. Тема встречи: "Продукты пчеловодства".	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Крюков Борис Викторович
март	04.03.2023	15:00	ON	Психолог и Я	Клуб "Психолог и я". Тема встречи : Кто в доме хозяин? Важно! Квалифицированный психолог Инна Александровна временно выходит на встречи клуба в формате он-лайн. Присоединитесь Вы можете через видео-чат телеграмм или из медиাগостной 3 нашего центра.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мезина Инна Александровна
март	04.03.2023	15:30	OFF	Просмотр художественных фильмов.	Художественный фильм "Есенин". Две девушки страстно любят бравого офицера Освальдо. Живущая в роскоши обладает ангельским характером и незлечимо больна. Другая воспитана цыганами и с детства лишена всего, что принадлежит ей по праву. Черные очи и гибкий стан красавицы Есенин навеки сразили хладнокровного покорителя женщины, капитана Освальдо. Мексика, 1971 год.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Фролов Вячеслав Ильич
март	04.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	тренировка по игре в шахматы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Мешков Анатолий Юрьевич
март	04.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	04.03.2023	17:00	OFF	День именинника	04 марта в ЦМД Тушино приглашаем именинников, родившихся в феврале отметить свой день рождения в теплой компании. В программе шутки, песни, танцы, стихи и, конечно же, вкусный чай. Встречаемся в 17:00 Не забудьте взять хорошее настроение и что-нибудь к чаю. ☺	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Елена Викторовна Рудакова
март	04.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хаэст	Занятие танцами по направлению Хаэст	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	04.03.2023	18:30	OFF	Танцы	Танцы после дня именинника.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Елена Викторовна Рудакова
март	05.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	05.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	05.03.2023	10:00	OFF	Смехойога	Сочетание дыхательных упражнений, которые насыщают мозг и другие органы кислородом. Вас наполняет энергия, отступают болезни, улучшается настроение и отношения с людьми, вся жизнь в целом переходит на качественно иной уровень.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Русинова Людмила Владимировна
март	05.03.2023	10:00	OFF	Игра в теннис только для участников клуба	Игра в теннис для среднего уровня подготовки. отработка ударов и работа на тренажерах, для развития выносливости.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Поляинов Сергей Леонидович
март	05.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	05.03.2023	12:00	OFF	Bois - club (по предварительной записи)	Работа на координацию и ловкость на балансировочных полушарах Bois для желающих улучшить свою физическую форму. Набор в группу только с хорошей физической формой и по записи.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Белоус Татьяна Нисоновна
март	05.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	13:00	OFF	Репетиция клуба "Вечная молодость"	Репетиция клуба "Вечная молодость". Игра на музыкальных инструментах.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Казakov Сергей Владимирович
март	05.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Дружба"	Тренировка по игре в шахматы. Дружеский шахматный турнир. Начало турнира в 14:00 Регистрации в 13:30	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мешков Анатолий Юрьевич
март	05.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	05.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	05.03.2023	16:00	OFF	встреча клуба "Умные шашки"	настольная игра в шашки	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Шаргородский Марк Борисович
март	05.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "КАКТУЗ"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Гипловский Андрей Николаевич
март	05.03.2023	16:30	OFF	Концерт "Будьте счастливы всегда!"	Сольный концерт Василия Яковлева. Музыкальные поздравления от угощенного исполнителя романсов и эстрадных песен.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Красняков Василий Яковлевич

март	05.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный киоск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Зямович
март	05.03.2023	18:00	ON	Воскресная встреча друзей	На этой встрече клуба вы сможете пообщаться с участниками, рассказать интересные истории и поиграть в интеллектуальные игры.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Анашева Ирина Андреевна
март	05.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	06.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	06.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна
март	06.03.2023	10:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	06.03.2023	11:00	OFF	Закон и право	Семейное право (имущество супругов, наследство, завещание). Банковское право (закрытие, открытие счета, представительство). Защита прав потребителей. Порядок и сроки обращения в суд. Лекция читает практикующий юрист Елена Викторовна Куличева.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Куличева Елена Викторовна
март	06.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	06.03.2023	12:00	OFF	Сбор клуба "ТОП-топ Тушино" по фоновой ходьбе	Фоновая ходьба - ходьба любым способом: с палками и без них, группами и индивидуально, и даже дома, например, при просмотре ТВ-передач! Всё максимально удобно и полезно для каждого - ходите или гуляете в привычном для вас режиме, никаких расписаний, никаких обязательных собраний! Объединение в пары или группы исключительно только по вашему выбору и желанию. Все вопросы и уточнения на организационной встрече.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Рудакова Елена Викторовна
март	06.03.2023	13:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	06.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	13:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	06.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	14:00	OFF	Праздничное чаепитие	Праздничное чаепитие танцевального коллектива Зумба Голд, посвященный Международному женскому дню.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Ягчева Виктория Кирилловна
март	06.03.2023	15:00	OFF	Концерт "Поем о женщине"	Концерт для прекрасных дам. Музыкальные поздравления от театра песни "Ностальгия".	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Афанасьева Лариса Александровна
март	06.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Степановская Галина Вячеславовна
март	06.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	06.03.2023	15:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	06.03.2023	15:00	OFF	Танцевальный мастер-класс	Мастер-класс по Зумба Голд, посвященный Международному женскому дню, проведет Виктория Кирилловна Ягчева.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Ягчева Виктория Кирилловна
март	06.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	06.03.2023	16:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	06.03.2023	16:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	06.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	06.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный киоск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Зямович
март	06.03.2023	18:00	OFF	Физиологическая гимнастика	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Улучшается мобильность суставов, растягиваются мышцы, убираются зажимы и улучшается общее физическое состояние. Подходит для любого уровня физической подготовки.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Ульяна Игоревна
март	06.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	06.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	07.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	07.03.2023	10:00	OFF	Клуб здоровья 55+	Лекция с интерактивом от "Клуб здоровья 55+". Тематика "Образ жизни": питание, физическая активность, лекарства (анализ), полезные советы (лайфхаки) Лекцию проводит врач-нутрициолог, кандидат медицинских наук, консультант по коррекции веса и нарушений пищевого поведения Дина Сагитовна Левицкая	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Левицкая Дина Сагитовна
март	07.03.2023	11:00	OFF	Зарядка "Осознанное Омоложение"	Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Макаревич Маргарита Владимировна
март	07.03.2023	11:00	ON+OFF	Встреча клуба	Вместе с Еленой Сергеевной Дворецкой мы продолжим гулять по пушкинской Москве. Рассказ будет о знаменитом доме-комоде на Покровке, который таит немало тайн, и о подмосковном имении бабушки Пушкина Захарово и Больших Вяземках. Так же узнаем много нового о воспитании и обучении детей в семье Пушкиных.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Дворецкая Елена Сергеевна
март	07.03.2023	11:00	OFF	Мобильный кукольный театр	Сочинение пьес, изготовление кукол-петрушек в технике папье-маше, создание домашних кукольных театров.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Землякова Галина Владимировна
март	07.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	07.03.2023	12:00	OFF	Встреча клуба	Поэтический салон "Поэзия души". Стихи собственного сочинения. Ведущий встречи - Виктор Петрович Горяинов.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Горяинов Виктор Петрович
март	07.03.2023	12:00	OFF	Баланс	Упражнения на координацию и равновесие с Ириной Синцовой.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченок Наталья Ивановна
март	07.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна

март	07.03.2023	12:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных шедевров. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	07.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	07.03.2023	13:00	OFF	Вязание	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	07.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	07.03.2023	13:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Мастер - класс по приготовлению блюд от повара - кулинара Владимира Андреевича Козлова. Делимся рецептами и секретами приготовления. О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Козлов Владимир Андреевич
март	07.03.2023	13:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля: совместное исполнение песен в теплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	07.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	07.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба	Встреча посвящена международному женскому дню 8 марта. Проводит встречу лидер поэтического клуба - Зоя Забитовна Кардова.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Кардова Зоя Забитовна
март	07.03.2023	14:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	07.03.2023	14:00	OFF	Концерт ансамбля "Хорошее настроение"	Концерт ансамбля "Хорошее настроение", посвященный Международному женскому дню.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Назарова Наталья Радиевна
март	07.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	07.03.2023	15:00	OFF	Игра на гитаре	Игра на гитаре, разучивание новых композиций и мелодий.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Леонова Наталья Владимировна
март	07.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	07.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "Желтый трамвай"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Мартьянов Виктор Васильевич
март	07.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хаулд	Занятие танцами по направлению Хаулд	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	07.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	07.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	07.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	08.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	08.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	08.03.2023	10:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	"Весенняя гимнастика". В программе следующие виды гимнастики: мышечно-суставная, глазная, для позвоночника, от плоскостопия, для языка, пальчиковая, для координации, ритмика и другие полности. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	08.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	08.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	08.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	08.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	08.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	08.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	08.03.2023	15:00	OFF	Праздничный концерт "С любовью к женщине..."	Праздничный концерт, приуроченный Международному женскому дню. В программе: музыкальные номера от ВИА "Музыкальные кносы" и других артистов.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	08.03.2023	16:00	OFF	8 марта в клубе	Мужчины клуба "БиТ" подготовили фруктовый стол для дам, чтобы поздравить с праздником.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	08.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	08.03.2023	16:30	OFF	Танцевальный вечер	Танцы после концерта ВИА "Музыкальный кносы"	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Куркина Надежда Николаевна
март	08.03.2023	17:00	ON+OFF	Клуб "Метафорические карты"	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Страхов Николай Викторович
март	08.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	08.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	09.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	09.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	09.03.2023	11:00	OFF	Зарядка "Осознанное Омоложение"	Зарядка с нутрициологом, диетологом по правильному питанию, самомассажу, омоложению, пробуждению организма после зимы и болезней.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Макаренвич Маргарита Владимировна
март	09.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	09.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	09.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	09.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	09.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич

март	09.03.2023	12:00	OFF	Репетиция танцевальной студии "Комплимент"	Репетиция танцевальной студии "Комплимент" в стиле Латина под руководством Гончаровой Людмилы Викторовны.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Гончарова Людмила Викторовна
март	09.03.2023	12:00	OFF	Вяжем крючком	Авторские игрушки Надежды Дмитриевны Красавиной	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Красавина Надежда Дмитриевна
март	09.03.2023	12:00	OFF	Встреча клуба	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших мастер-классов	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	09.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	09.03.2023	13:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля: совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	09.03.2023	14:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	09.03.2023	14:00	OFF	Встреча литературного клуба.	Встреча посвящена Владимиру Фёдоровичу Тендрякову - советскому писателю, педагогу. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	09.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хасти	Занятие танцами по направлению Хасти	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	09.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	09.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казаков Сергей Владимирович
март	09.03.2023	18:00	OFF	Интервальные и круговые танцы	Танцевальная гостиния - это система разных танцевальных техник с незначительным терапевтическим аспектом для восстановления внутренней гармонии, ресурсного состояния и жизнерадостности. Здесь не только танцуют, но и рисуют, рассуждают, пишут, медитируют и просто получают удовольствие.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кутукова Ольга Григорьевна
март	09.03.2023	18:00	OFF	Музыкальная гостиния "От романа до шансона"	Сольный концерт музыканта Валерия Николаевича Штырова.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Штыров Валерий Николаевич
март	10.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	10.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна
март	10.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Канзаши".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Голобура Антонина Ивановна
март	10.03.2023	10:30	OFF	Релаксация и создание позитивного настроения	Дорогие друзья, приглашаем вас на увлекательное занятие по релаксации и созданию позитивного настроения! На занятии вы сможете: Отдохнуть от повседневных забот; Улучшить свое настроение; Зарядиться энергией; Интересно провести время; Обогатить свой творческий потенциал. Занятие проведут опытные психологи Московской службы психологической помощи населению.	Развитие	Встреча клуба	Участник проекта	Мамонова Ольга Валерьевна
март	10.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	10.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	10.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	10.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	10.03.2023	13:00	OFF	Вязание	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	10.03.2023	13:00	OFF	Графика и каллиграфия	Начальный курс владения графическим рисунком и письмом. Встреча участников клуба, совместное выполнение ранее заданных работ.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Михайлова Елена Ивановна
март	10.03.2023	13:00	OFF	ВСД	Профилактика нервоза ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Белякова Татьяна Константиновна
март	10.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	10.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	15:00	OFF	Групповое занятие с психологом	На встрече клуба мы обсудим: - социальную психологию личности; - социальную психологию общностей и общения; - общественные отношения; - формы духовной деятельности; - индивидуальные психологические тесты.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Коробков Николай Петрович
март	10.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	10.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Исполнение любимых хитов в микрофон. Тематическая встреча клуба. Поем песни о женщинах!	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Черкасова Наталья Николаевна
март	10.03.2023	16:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Совершение, самомассаж, медитации, мантры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	10.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	10.03.2023	17:00	OFF	Концерт "Благословите женщину"	Выступление хора "Россиячка" с музыкальной программой, посвященной весне и Международному женскому дню 8 марта.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Вихрова Нина Яковлевна
март	10.03.2023	18:00	OFF	Ретро - дискотека "Танцы для души, танцуют все"	Как давно и недавно одновременно это было. Музыка, стили, одежда, научные изобретения и многое другое. Танцуют все под 70-80-90 е	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Бабышкина Светлана Шулимовна
март	10.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	11.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович

март	11.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Изготовление открытки в технике папье-маше. Папье-маше – это ручное вырезание из бумаги и создание 3D изображений. Используя технику папье-маше можно создать чудесные объемные картины своими руками.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	11.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	11.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	11.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пронзов Алексей Яковлевич
март	11.03.2023	12:00	OFF	Подготовка к мастер-классу	Подготовка необходимых продуктов к мастер-классу.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Шалаева Ирина Витальевна
март	11.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	11.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер - класс	Готовим "Удмуртские перепечи" - традиционное блюдо удмуртской кухни! Мастер - класс от Шалаевой Ирины Витальевны, лидера кулинарного клуба ЦМД Таганский. О последовательности приготовления блюда вы сможете узнать во время встречи нашего клуба. Готовим блюда и обсуждаем полезные свойства ингредиентов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Шалаева Ирина Витальевна
март	11.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пронзов Алексей Яковлевич
март	11.03.2023	14:00	OFF	Полезные знакомства	Клуб Полезных Знакомств обсуждает создание Дискуссионного Клуба, приглашаются спикеры, участники, ждем предложения!	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	11.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	11.03.2023	14:00	OFF	Дегустация	Дегустация приготовленных блюд участниками клуба	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	11.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	11.03.2023	15:00	OFF	Концерт "Душа поет"	Концертная программа "Душа поет". Выступает Александр Ляпов (ЦМД "Текстильщики"). Живая музыка (гитара).	Творчество	Мероприятие	Гость	Ляпов Александр Николаевич
март	11.03.2023	15:00	ON+OFF	Психолог и Я	Клуб "Психолог и Я". Тема встречи : Кто в доме хозяин? Важно! Квалифицированный психолог Инна Александровна временно выходит на встречи клуба в формате он-лайн. Присоединиться Вы можете через видео чат телеграмм или из медиাগостинной 3 нашего центра.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мезина Инна Александровна
март	11.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный киоск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	11.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	11.03.2023	17:00	OFF	Концерт	Ильичин Александр Павлович- Заслуженный артист РСФСР, хореограф, концертмейстер. Солист ансамбля "Ритмы Планеты". В фильме "Карнавал" снимался в роли администратора филармонии с Ириной Муравьевой.	Творчество	Мероприятие	Гость	Ильичин Александр Павлович
март	11.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хасти	Занятие танцами по направлению Хасти	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	11.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	12.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	12.03.2023	10:00	OFF	Смехойога	Сочетание дыхательных упражнений, которые насыщают мозг и другие органы кислородом. Вас наполняет энергия, отступают болезни, улучшается настроение и отношения с людьми, вся жизнь в целом переходит на качественно иной уровень.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Русинова Людмила Владимировна
март	12.03.2023	10:00	OFF	Игра в теннис только для участников клуба	Игра в теннис для среднего уровня подготовки. отработка ударов и работа на тренажерах, для развития выносливости.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Полянинов Сергей Леонидович
март	12.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	12.03.2023	12:00	OFF	Вос - club (по предварительной записи)	Работа на координацию и ловкость на балансировочных полушарах Vous для желающих улучшить свою физическую форму. Набор в группу только с хорошей физической формой и по записи.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Белоус Татьяна Нисоновна
март	12.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер-класс	Готовим рыбный суп и горячие бутерброды из лука	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Власова Ирина Юрьевна
март	12.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Дружба"	Тренировка по игре в шахматы. Дружеский шахматный турнир. Начало турнира в 14:00 Регистрации в 13:30	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мешков Анатолий Юрьевич
март	12.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	14:00	OFF	Концерт "Мелодии весны"	Выступление музыкально-театрального коллектива "Изоминка" под руководством Наталии Ивановны Шербаковой (г. Мытищи).	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Шербакова Наталья Ивановна
март	12.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	12.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	12.03.2023	16:00	OFF	встреча клуба "Умные шашки"	настольная игра в шашки	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Шаргородский Марк Борисович
март	12.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "КАКТУЗ"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Гинловский Андрей Николаевич
март	12.03.2023	18:00	ON	Воскресная встреча друзей	На этой встрече клуба вы сможете пообщаться с участниками, рассказать интересные истории и поиграть в интеллектуальные игры.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Анашьева Ирина Андреевна
март	12.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба	Гимнастика для лица. Блоки упражнений.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Григорьянц Галина Николаевна
март	12.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	13.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	13.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна
март	13.03.2023	10:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	13.03.2023	11:00	OFF	Встреча волонтеров	Елена Викторовна Рудакова, лидер клуба волонтеров "Добрые руки" приглашает всех на мастер-класс по приготовлению блиндажных свечей.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Рудакова Елена Викторовна
март	13.03.2023	11:00	OFF	Закон и право	Семейное право (мущество супругов, наследство, завещание). Банковское право (закрытие, открытие счета, представительство). Защита прав потребителей. Порядок и сроки обращения в суд. Лекция читает практикующий юрист Елена Викторовна Куличева.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Куличева Елена Викторовна
март	13.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна

март	13.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	13.03.2023	12:00	OFF	Сбор клуба "ТОП-топ Тушино" по фоновой ходьбе	Фоновая ходьба - ходьба любым способом: с палками и без них, группами и индивидуально, и даже дома, например, при просмотре ТВ-передач! Все максимально удобно и полезно для каждого - ходите или гуляете в привычном для вас режиме, никаких расписаний, никаких обязательных собраний! Объединение в пары или группы исключительно только по вашему выбору и желанию. Все вопросы и уточнения на организационной встрече.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Рудакова Елена Викторовна
март	13.03.2023	13:00	OFF	Клуб "Добрые руки"	Дорогие друзья! Лидер волонтерского отряда "Добрые руки" Елена Рудакова ищет новых друзей, желающих помогать тем, кто в этом нуждается. Выберите удобные для Вас формат и направление и становитесь частью нашей команды! Ничего сложного! Достаточно иметь немного свободного времени и желание делиться теплом своих добрых сердец с другими. Встречаемся каждый понедельник в 12:00 в медиагостиной 2. Давайте делать добрые дела! Волонтеры могут все!	Развитие	Встреча клуба	Участник проекта	Рудакова Елена Викторовна
март	13.03.2023	13:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	13.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	13.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	13.03.2023	13:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	13.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	13.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	13.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	13.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	13.03.2023	15:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	13.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	13.03.2023	16:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	13.03.2023	17:00	OFF	Праздничное чаепитие	Мужчины - участники студии поздравляют женщин с Международным женским днем.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	13.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	13.03.2023	18:00	OFF	Физиологическая гимнастика	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Улучшается мобильность суставов, растягиваются мышцы, убираются зажимы и улучшается общее физическое состояние. Подходит для любого уровня физической подготовки.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Ульяна Игоревна
март	13.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	13.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	14.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	14.03.2023	10:00	OFF	Репетиция спортивных бальных танцев	Отработка бальных танцев в парах. Клуб подходит для тех, кто давно занимается бальными танцами и готов обрабатывать танцы и дружной компании	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Болгова Людмила Владимировна
март	14.03.2023	11:00	ON-OFF	Встреча клуба	Приглашаем вас на встречу клуба "Удобный город". Вместе с Еленой Сергеевной Дворецкой отправимся «Вслед за Татьяной Лариной в Москву». Вы узнаете: как ехала Татьяна Ларина в Москву; почему Москва была «армаркой невест»; как изменилась Москва после пожара 1812 года; быт Москвы 20-х годов 19 века; каким маршрутом добиралась Ларина до «Харитонья в переулке»; историю Петровского замка; зачем был создан Камер-Коллежский вал	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Дворецкая Елена Сергеевна
март	14.03.2023	11:00	OFF	Мобильный кукольный театр	Сочинение пьес, изготовление кукол-петрушек в технике папье-маше, создание домашних кукольных театров.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Землякова Галина Владимировна
март	14.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	14.03.2023	12:00	OFF	Встреча клуба	Поэтический салон "Поэзия души". Стихи собственного сочинения. Ведущий встречи - Виктор Петрович Горяинов.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Горяинов Виктор Петрович
март	14.03.2023	12:00	OFF	Баланс	Упражнения на координацию и равновесие с Ириной Синцовой.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченок Наталья Ивановна
март	14.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	14.03.2023	12:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных шедевров. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	14.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проклязов Алексей Яковлевич
март	14.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	14.03.2023	13:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля: совместное исполнение песен в теплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	14.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проклязов Алексей Яковлевич
март	14.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба	Встреча посвящена стихам Николая Рубцова. Произведения этого русского лирического поэта возникли из душевной глубины и зародились в лесах, полях, подобно облакам, медлительно проплывавшим в небесах истова любимой им России — Русь: «И откуда берется такое, / Что на ветках мерзнет роса / И над родной, полной покоем, / Так светлы по ночам небеса!» Проводит встречу лидер поэтического клуба - Зоя Забитовна Карлова.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Карлова Зоя Забитовна
март	14.03.2023	14:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович

март	14.03.2023	15:00	OFF	Игра на гитаре	Игра на гитаре, разучивание новых композиций и мелодий.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Леонова Наталья Владимировна
март	14.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	14.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хастл	Занятие танцами по направлению Хастл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	14.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	14.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казаков Сергей Владимирович
март	14.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хастл	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших мастер-классов	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	14.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	14.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	15.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	15.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна
март	15.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Кагзаши".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Голоубрада Антонина Ивановна
март	15.03.2023	10:00	OFF	Встреча членов Совета ветеранов	Встреча членов Совета ветеранов района Покровское-Стрешнево.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	15.03.2023	10:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	"Весенняя гимнастика". В программе следующие виды гимнастики: мышечно-суставная, глазная, для позвоночника, от плоскостопия, для языка, пальчиковая, для координации, ритмика и другие полезности. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	15.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Фёдоровна
март	15.03.2023	11:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета. Видеоуроки	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	15.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	15.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокзаев Алексей Яковлевич
март	15.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	15.03.2023	12:00	OFF	Клуб здоровья 55+	Лекция с интерактивом от "Клуб здоровья 55+". Тематика "Образ жизни": питание, физическая активность, лекарства (анализ), полезные советы (лайфхаки) Лекцию проводит врач-нутрициолог, кандидат медицинских наук, консультант по коррекции веса и нарушений пищевого поведения Дина Сагитовна Левницкая	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Левницкая Дина Сагитовна
март	15.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	15.03.2023	12:00	OFF	Репетиция	Постановка и репетиция танцев разных направлений под любимые мелодии. Танцуют для души и от души!	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Иноземцева Людмила Георгиевна
март	15.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	13:00	OFF	Встреча клуба	Интересные истории и факты о районе Тушино, просмотр слайдов и чтение стихотворений. Тема лекции " Великий терапевт из Куркина"	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Ильина Наталья Ивановна
март	15.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильина Наталья Ивановна
март	15.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	15.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	15.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Обереговые куклы для дома и души. У каждой своё предназначение.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Климова Елена Александровна
март	15.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	15.03.2023	17:00	ON+OFF	Клуб "Метафорические карты"	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Страхов Николай Викторович
март	15.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	15.03.2023	18:00	ON	Мастер-класс "Практическая психология"	Мастер-класс "Практическая психология".	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Слепов Александр Григорьевич
март	15.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	15.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	15.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	16.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	16.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	16.03.2023	11:00	OFF	"Нуреевские сезоны". Просмотр кинофильма	Просмотр кинофильма «Венеция, Карнавал, Любовь!» «Venezia, carnevale - Un amore»	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Поякова Светлана Анатольевна
март	16.03.2023	11:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	16.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	16.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченок Наталья Ивановна
март	16.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокзаев Алексей Яковлевич
март	16.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна

март	16.03.2023	12:00	OFF	Репетиция танцевальной студии "Комплимент"	Репетиция танцевальной студии "Комплимент" в стиле Латно под руководством Гончаровой Людмилы Викторовны.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Гончарова Людмила Викторовна
март	16.03.2023	12:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Корвайцева Наталья Павловна
март	16.03.2023	13:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Корвайцева Наталья Павловна
март	16.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	16.03.2023	13:00	OFF	Бодый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	16.03.2023	13:00	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	16.03.2023	13:30	OFF	Встреча литературного клуба.	Встреча посвящена Михаилу Булгакову - писателю советского периода, врачу, драматургу, театральному режиссёру и актёру. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	16.03.2023	13:30	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Грищенкова Юлия Игоревна
март	16.03.2023	14:00	OFF	Чаепитие	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Корвайцева Наталья Павловна
март	16.03.2023	14:00	OFF	Встреча с представителем Социального фонда России	Тема встречи: "Социальный фонд России: объединение Пенсионного фонда РФ и Фонда и социального страхования. Вопросы по пенсионному законодательству".	Развитие	Мероприятие	Гость	Новикова Наталья Владимировна
март	16.03.2023	14:00	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	16.03.2023	14:30	OFF	Встреча литературного клуба.	Встреча посвящена Михаилу Булгакову - писателю советского периода, врачу, драматургу, театральному режиссёру и актёру. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	16.03.2023	14:30	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Грищенкова Юлия Игоревна
март	16.03.2023	15:00	OFF	Встреча	Закрытие выставки "Я люблю тебя, Россия" Татьяны Ильиничны Зайцевой в технике фито-дизайн, мастер расскажет о своих творениях	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Зайцева Татьяна Ильинична
март	16.03.2023	15:00	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	16.03.2023	15:30	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Грищенкова Юлия Игоревна
март	16.03.2023	15:30	OFF	Встреча литературного клуба.	Встреча посвящена Михаилу Булгакову - писателю советского периода, врачу, драматургу, театральному режиссёру и актёру. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	16.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	16.03.2023	16:00	OFF	Полезные знакомства	Приглашаем всех желающих на встречу Клуба Полезных Знакомств. Обсуждение планов работы, подготовка встречи Клуба Хороших Знакомств.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	16.03.2023	16:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля: совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	16.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хаствл	Занятие танцами по направлению Хаствл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	16.03.2023	16:00	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	16.03.2023	16:30	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Грищенкова Юлия Игоревна
март	16.03.2023	16:30	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнят эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребуют укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижки и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Грищенкова Юлия Игоревна
март	16.03.2023	17:00	OFF	Библиоклуб	На встрече клуба любителей книг мы будем анализировать жизненные ситуации, соотносить это со своим личным опытом, обмениваться мнениями с другими участниками. Занятия ведет Ашихина Людмила Степановна - психолог Московской службы психологической помощи населению.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Ашихина Людмила Степановна

март	16.03.2023	17:00	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	16.03.2023	18:00	OFF	Библиоклуб	На встрече клуба любителей книг мы будем анализировать жизненные ситуации, соотносить это со своим личным опытом, обмениваться мнениями с другими участниками. Занятия ведет Ашихина Людмила Степановна - психолог Московской службы психологической помощи населению.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Ашихина Людмила Степановна
март	16.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	16.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казаков Сергей Владимирович
март	16.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	16.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	17.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	17.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	17.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Канзаши".	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Голобурада Антонина Ивановна
март	17.03.2023	10:30	OFF	Релаксация и создание позитивного настроения	Дорогие друзья, приглашаем вас на увлекательное занятие по релаксации и созданию позитивного настроения! На занятии вы сможете: Отдохнуть от повседневных забот; Улучшить свое настроение; Зарядиться энергией; Интересно провести время; Обогатить свой творческий потенциал. Занятие проведут опытные психологи Московской службы психологической помощи населению.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Мамонова Ольга Валерьевна
март	17.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	17.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	17.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	17.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	17.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	17.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	17.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер-класс	Подготовка к мастер-классу	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Власова Ирина Юрьевна
март	17.03.2023	13:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	17.03.2023	13:30	ON+OFF	Кулинарный мастер-класс	Готовим рыбный суп с имбирем и ленивые чебуреки постные.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Власова Ирина Юрьевна
март	17.03.2023	13:30	OFF	Чаепитие	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	17.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	17.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	17.03.2023	14:00	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Прически и время". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	17.03.2023	14:30	ON+OFF	Кулинарный мастер-класс	Дегустация приготовленных блюд	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Власова Ирина Юрьевна
март	17.03.2023	15:00	OFF	Групповое занятие с психологом	На встрече клуба мы обсудим: - социальную психологию личности; - социальную психологию общностей и общения; - общественные отношения; - формы духовной деятельности; - индивидуальные психологические тесты.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Коробков Николай Петрович
март	17.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	17.03.2023	15:00	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Прически и время". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	17.03.2023	16:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	17.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	17.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Исполнение любимых хитов в микрофон.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Черкасова Наталья Николаевна

март	17.03.2023	17:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассажа, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	17.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	17.03.2023	18:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассажа, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	17.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	17.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	18.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	18.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	18.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Изготовление открытки в технике папье-маше. Папье-маше – это ручное вырезание из бумаги и создание 3D изображений. Используя технику папье-маше можно создать чудесные объемные картины своими руками.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	18.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	18.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	18.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченок Наталья Ивановна
март	18.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	18.03.2023	12:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер-классу	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Козлов Владимир Андреевич
март	18.03.2023	12:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	18.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	18.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер - класс	Готовим вместе с нашим обаятельным поваром Владимиром Андреевичем Козловым вкусный, постный суп с грибами и простой, полезный салат на скорую руку. О последовательности приготовления блюда вы сможете узнать во время встречи нашего клуба. Готовим блюда и обсуждаем полезные свойства ингредиентов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Козлов Владимир Андреевич
март	18.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	18.03.2023	13:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Сумочка из полос.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	18.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	18.03.2023	14:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Козлов Владимир Андреевич
март	18.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	18.03.2023	15:00	ON+OFF	Психолог и Я	Клуб "Психолог и я". Тема встречи : "Фамилия - это семья" Важно! Квалифицированный психолог Инна Александровна временно выходит на встречи клуба в формате он-лайн. Пресоединиться Вы можете через видео-чат телеграмм или из мессенджера Z нашего центра.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мезина Инна Александровна
март	18.03.2023	15:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Козлов Владимир Андреевич
март	18.03.2023	15:30	OFF	Просмотр художественных фильмов.	Художественный фильм "Невероятные приключения итальянцев в России". Комедия режиссера Эльдара Рязанова, 1973 г.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Фролов Вячеслав Ильич
март	18.03.2023	16:00	OFF	Концерт	Оперетта Лебедевой	Творчество	Мероприятие	Гость	Лебедева Наталья
март	18.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	18.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение дальнейших встреч, планирование мастер - классов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Козлов Владимир Андреевич
март	18.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хапсл	Занятие танцами по направлению Хапсл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	18.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба	Гимнастика для лица. Блоки упражнений.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Григорьянц Галина Николаевна
март	18.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	19.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	19.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	19.03.2023	10:00	OFF	Танцы	репетиция клуба, занятия цыганскими танцами, подготовка к мероприятиям	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Пропова Ольга Ивановна
март	19.03.2023	10:00	OFF	Смехойога	Сочетание дыхательных упражнений, которые насыщают мозг и другие органы кислородом. Вас наполняет энергия, отступают болезни, улучшаются настроение и отношения с людьми, вся жизнь в целом переходит на качественно иной уровень.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Русинова Людмила Владимировна
март	19.03.2023	10:00	OFF	Игра в теннис только для участников клуба	Игра в теннис для среднего уровня подготовки. отработка ударов и работа на тренажерах, для развития выносливости.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Полянин Сергей Леонидович
март	19.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	19.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	19.03.2023	12:00	OFF	Bous - club (по предварительной записи)	Работа на координацию и ловкость на балансировочных полушарах Bous для желающих улучшить свою физическую форму. Набор в группу только с хорошей физической формой и по записи.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Белоус Татьяна Нисоновна
март	19.03.2023	12:00	OFF	Клуб "Звонкий мяч"	Игра в настольный теннис, тренировка для начинающих	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Григорова Надежда Ивановна
март	19.03.2023	12:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	19.03.2023	13:00	OFF	Концерт "О любви на разных языках".	Сольный концерт профессиональной певицы, актрисы театра "Шалом" Ольги Берестенко-Гринштейн.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Ольга Владимировна Берестенко-Гринштейн
март	19.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Тазаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Тазаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	13:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	19.03.2023	14:00	OFF	Всемирный день поэзии	Стихи, песни, романы, театральная постановка	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кардова Зоя Забитовна

март	19.03.2023	14:00	OFF	Тренинг	Городское мероприятие. Ведущие: психологи Александр Буран и Наталья Слепова. Тренинг для тех, кто хочет вернуть положительные эмоции в свою жизнь, зарядиться энергией и построить личные траектории счастливой жизни. Вы получите мощный заряд энергии, позволяющий добиваться своих целей	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Слепов Александр Григорьевич
март	19.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Дружба"	Тренировка по игре в шахматы. Дружеский шахматный турнир. Начало турнира в 14:00 Регистрации в 13:30	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мешков Анатолий Юрьевич
март	19.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	14:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике пэчворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Папина Елена Анатольевна
март	19.03.2023	14:30	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Казаков Сергей Владимирович
март	19.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	19.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	19.03.2023	16:00	OFF	встреча клуба "Умные шашки"	настольная игра в шашки	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Шаргородский Марк Борисович
март	19.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "КАКТУЗ"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Гипловский Андрей Николаевич
март	19.03.2023	16:30	OFF	Чаепитие	Чаепитие участников праздника после проведенного мероприятия. Обмен опытом	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кардова Зоя Забитовна
март	19.03.2023	16:30	OFF	Полезные знакомства	Приглашаем вас на вторую совместную встречу Клуба Полезных Знакомств со специалистом Семьи и брака Ольги Соболевой. Ждем всех желающих, рекомендуем, - семейным придти парой, одиночкам - рекомендуем прийти обязательно. Цель встречи. - продолжить хорошие знакомства! В Программе встречи: планы развития, фотосессия, командные игры, вопросы и ответы, развлекательная программа.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	19.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный киоск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	19.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба	Репетиция танцевального коллектива.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Гутлина Элла Наумовна
март	19.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	20.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	20.03.2023	10:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	20.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	20.03.2023	11:00	OFF	Закон и право	Семейное право (имущество супругов, наследство, завешание). Банковское право (закрытие, открытие счета, представительство). Защита прав потребителей. Порядок и сроки обращения в суд. Лекцию читает практикующий юрист Елена Викторовна Куличева.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Куличева Елена Викторовна
март	20.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	20.03.2023	12:00	OFF	Сбор клуба "ТОП-топ Тушино" по фоновой ходьбе	Фоновая ходьба - ходьба любым способом: с палками и без них, группами и индивидуально, и даже дома, например, при просмотре ТВ-передач! Все максимально удобно и полезно для каждого - ходите или гуляете в привычном для вас режиме, никаких расписаний, никаких обязательных собраний! Объединение в пары или группы исключительно только по вашему выбору и желанию. Все вопросы и уточнения на организационной встрече.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Рудакова Елена Викторовна
март	20.03.2023	13:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	20.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	13:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	20.03.2023	14:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	20.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Степковская Галина Вячеславовна
март	20.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	15:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	20.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	20.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	20.03.2023	16:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	20.03.2023	17:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение после репетиции сложных репетиционных моментов, обмен опытом, отдых в нашем уютном кафе	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Степковская Галина Вячеславовна
март	20.03.2023	18:00	OFF	Физиологическая гимнастика	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Улучшается мобильность суставов, растягиваются мышцы, убираются зажимы и улучшается общее физическое состояние. Подходит для любого уровня физической подготовки.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Ульяна Игоревна
март	20.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	20.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна

март	20.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	21.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	21.03.2023	10:00	OFF	Репетиция спортивных бальных танцев	Отработка бальных танцев в паре. Клуб подходит для тех, кто давно занимается бальными танцами и готов отработать танцы и дружной компании	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Болгова Людмила Владимировна
март	21.03.2023	11:00	ON+OFF	Встреча клуба	Тема: "Первый день Пушкина в Москве после ссылки.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Дворещая Елена Сергеевна
март	21.03.2023	11:00	OFF	Мобильный кукольный театр	Сочинение пьес, изготовление кукол-петрушек в технике папье-маше, создание домашних кукольных театров.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Землякова Галина Владимировна
март	21.03.2023	11:00	OFF	Онлайн-экскурсии	День лягушки встречаем с Музеем лягушки. Рассказ о негласном символе города Дмитрова. Знакомство с экспонатами музея.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	21.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	21.03.2023	12:00	OFF	Баланс	Упражнения на координацию и равновесие с Ириной Синцовой.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	21.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	21.03.2023	12:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных шедевров. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	21.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	21.03.2023	13:00	OFF	Чашепитие	Чашепитие участников праздника после проведенного мероприятия. Обмен опытом	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	21.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	21.03.2023	13:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля; совместное исполнение песен в тёплой дружеской обстановке (открытый микрофон).	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	21.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	21.03.2023	13:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных шедевров. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	21.03.2023	13:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	21.03.2023	13:20	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	21.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	21.03.2023	15:00	OFF	Концерт	Концерт "Неоклассический романс". Актриса и певица Инна Шестопалова представляет свою авторскую программу.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	21.03.2023	15:00	OFF	Игра на гитаре	Игра на гитаре, разучивание новых композиций и мелодий.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Леонова Наталья Владимировна
март	21.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	21.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хаствл	Занятие танцами по направлению Хаствл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	21.03.2023	17:00	OFF	ОФП	ОФП с небольшой нагрузкой - Общий комплекс для всего организма: для глаз, ушей, памяти	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Короткова Галина Николаевна
март	21.03.2023	17:30	OFF	Встреча клуба Хаствл	Чашепитие	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	21.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	21.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казakov Сергей Владимирович
март	21.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	21.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	22.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	22.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будькина Татьяна Фёдоровна
март	22.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Канзаши".	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Голоурда Антонина Ивановна
март	22.03.2023	10:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	Гимнастика для позвоночника. Данный вид гимнастики улучшает функции дыхания, снимает избыточный тонус мышц спины, оздоравливает позвоночник, формирует правильную осанку, улучшает сон, успокаивает ум. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	22.03.2023	11:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	22.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будькина Татьяна Фёдоровна
март	22.03.2023	11:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	Гимнастика для позвоночника. Данный вид гимнастики улучшает функции дыхания, снимает избыточный тонус мышц спины, оздоравливает позвоночник, формирует правильную осанку, улучшает сон, успокаивает ум. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	22.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	22.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	22.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна

март	22.03.2023	12:00	OFF	Клуб здоровья 55+	Лекция с интерактивом от "Клуб здоровья 55+". Тематика "Образ жизни": питание, физическая активность, лекарства (анализ), полезные советы (лайфхаки) Лекцию проводит врач-нутрициолог, кандидат медицинских наук, консультант по коррекции веса и нарушений пищевого поведения Дина Сагитовна Левницкая	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Левницкая Дина Сагитовна
март	22.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	22.03.2023	12:00	OFF	Репетиция	Постановка и репетиция танцев разных направлений под любимые мелодии. Танцуем для души и от души!	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Иноземцева Людмила Георгиевна
март	22.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	13:00	OFF	Встреча клуба	Тема лекции: Александр III и доктор Захарын	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Ильина Наталья Ивановна
март	22.03.2023	14:00	OFF	ВСД	Профилактика нервоза ВСД. Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Белякова Татьяна Константиновна
март	22.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	14:30	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	22.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка к созданию нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	22.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	22.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Обереговые куклы для дома и души. У каждой своё предназначение.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Климова Елена Александровна
март	22.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	22.03.2023	17:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение после репетиции сложных репетиционных моментов, обмен опытом, отдых в нашем уютном кафе	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	22.03.2023	17:00	OFF	Встреча клуба	Концертная программа ко Дню подводника "И даль морская нас манит"	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Кириллова Елена Владимировна
март	22.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	22.03.2023	18:00	ON	Мастер-класс "Практическая психология"	Мастер-класс "Практическая психология".	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Слепов Александр Григорьевич
март	22.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный кюск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Зямыч
март	22.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	22.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	22.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	23.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	23.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	23.03.2023	10:00	OFF	Репетиция спортивных бальных танцев	Отработка бальных танцев в парах. Клуб подходит для тех, кто давно занимается бальными танцами и готов отрабатывать танцы и дружной компании	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Богова Людмила Владимировна
март	23.03.2023	11:00	OFF	"Нуревские сезоны". Просмотр кинофильма	Просмотр кинофильма «Визит»	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Полякова Светлана Анатольевна
март	23.03.2023	11:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	23.03.2023	11:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер-классу.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антощенко Любовь Петровна
март	23.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	23.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	23.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокозов Алексей Яковлевич
март	23.03.2023	12:00	OFF	Репетиция танцевальной студии "Комплимент"	Репетиция танцевальной студии "Комплимент" в стиле Латино под руководством Гончаровой Людмилы Викторовны.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Гончарова Людмила Викторовна
март	23.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	23.03.2023	12:00	OFF	Вяжем крючком	Авторские игрушки Надежды Дмитриевны Красавиной	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Красавина Надежда Дмитриевна
март	23.03.2023	12:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	23.03.2023	12:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер-классу, обсуждение приготовления блюд.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антощенко Любовь Петровна
март	23.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	23.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокозов Алексей Яковлевич
март	23.03.2023	13:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Картофельная запеканка и рыбный салат в тарталетках. О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антощенко Любовь Петровна
март	23.03.2023	13:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	23.03.2023	13:30	OFF	Встреча литературного клуба.	Юрий Трифонов – известный русский писатель, поэт, редактор. Писал в жанре «городская проза», автор таких популярных произведений, как «Старик», «Дом на набережной», «Время и место», «Объем». Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	23.03.2023	14:00	OFF	Чаепитие	Чаепитие участников праздника после проведенного мероприятия. Обмен опытом	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	23.03.2023	14:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антощенко Любовь Петровна

март	23.03.2023	14:15	OFF	Встреча литературного клуба.	Юрий Трифонов – известный русский писатель, поэт, редактор. Писал в жанре «городская проза», автор таких популярных произведений, как «Старик», «Дом на набережной», «Время и место», «Обмен». Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	23.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	23.03.2023	15:00	OFF	Концерт Виктора Менделеева	Лирические песни русских и зарубежных авторов прозвучат на сольном концерте певца Виктора Менделеева.	Творчество	Мероприятие	Гость	Виктор Менделев
март	23.03.2023	15:00	OFF	Полезные знакомства	Текст в новости.....на завтра ...Заседание Клуба Полезных Знакомств состоится 23 марта, в четверг в 15.00 в кафе ЦМД. На заседании: Вопросы Дискуссионного Клуба (Что читаем? что смотрим?) Вопросы Чемпионата настольных игр и Битвы Поэтов. Подготовка встречи 26 марта по проекту ЭПИКУР (Эксклюзивный Проект Избранных и КУРаторов).	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	23.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение дальнейших встреч, планирование мастер - классов.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антощенко Любовь Петровна
март	23.03.2023	15:00	OFF	Встреча литературного клуба.	Юрий Трифонов – известный русский писатель, поэт, редактор. Писал в жанре «городская проза», автор таких популярных произведений, как «Старик», «Дом на набережной», «Время и место», «Обмен». Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	23.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	23.03.2023	16:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	23.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хасл	Занятие танцами по направлению Хасл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	23.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	23.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казачков Сергей Владимирович
март	23.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	23.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	23.03.2023	19:30	OFF	Встреча клуба Хасл	Чаепитие членов клуба и обсуждение дальнейших занятий.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	24.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	24.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Кагаши".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Голобура Антоиша Ивановна
март	24.03.2023	10:30	OFF	Релаксация и создание позитивного настроения	Дорогие друзья, приглашаем вас на увлекательное занятие по релаксации и созданию позитивного настроения! На занятии вы сможете: Отдохнуть от повседневных забот; Улучшить свое настроение; Зарядиться энергией, Интересно провести время; Обогатить свой творческий потенциал. Занятие проведут опытные психологи Московской службы психологической помощи населению.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Мамонова Ольга Валерьевна
март	24.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	24.03.2023	12:00	OFF	Закон и право	Семейное право (множество супругов, наследство, завешание). Банковское право (закрытие, открытие счета, представительство). Защита прав потребителей. Порядок и сроки обращения в суд. Лекция читает практикующий юрист Елена Викторовна Куличева.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Куличева Елена Викторовна
март	24.03.2023	12:00	ON+OFF	Клуб "Метафорические карты"	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекций реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами, вопроса самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Страхов Николай Викторович
март	24.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	24.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	24.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	24.03.2023	13:30	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Весенний уход за волосами". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	24.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	24.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	24.03.2023	14:15	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Весенний уход за волосами". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	24.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	24.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Открытие выставки "Вальс цветов"	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Иванова Ирина Борисовна
март	24.03.2023	15:00	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Весенний уход за волосами". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	24.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Исполнение любимых хитов в микрофон.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Черкасова Наталья Николаевна

март	24.03.2023	16:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	24.03.2023	17:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	24.03.2023	18:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	24.03.2023	18:00	OFF	Ретро - дискотека "Танцы для души, танцуют все"	Как давно и недавно одновременно это было. Музыка, стили, одежда, научные изобретения и многое другое. Танцуют все под 70-80-90 е	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Бабышкина Светлана Шушминова
март	25.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	25.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	11:00	OFF	"Нуревские сезоны". Просмотр кинофильма	Просмотр кинофильма «Рудольф Нурев: Танец к свободе»/ «Rudolf Nureyev: Dance to Freedom»	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Полякова Светлана Анатольевна
март	25.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Изготовление открытки в технике папье-маше. Папье-маше – это ручное вырезание из бумаги и создание 3D изображений. Используя технику папье-маше можно создать чудесные объемные картины своими руками.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Комлева Лариса Петровна
март	25.03.2023	11:00	OFF	Лекция	Встреча с Андреем Тумановым для садоводов и огородников. Тема встречи: "Прививка плодовых деревьев"	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Туманов Андрей Владимирович
март	25.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	25.03.2023	12:00	OFF	Репетиция ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция ансамбля	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	25.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	25.03.2023	12:00	OFF	Слушаем картины Чурлениса	Авторская программа лидера клуба "Стимул" Ульяны Игоревны Антоновой. Знакомство с творчеством великого чешского композитора Миколаюса Константинаса Чурлениса. Земля и море, таинственные глубины и сияние солнца, сказочные поверья и народные предания - всем этим наполнены живописные и музыкальные творения автора. Его творчество - гимн природе, гимн жизни и солнцу.	Развитие	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Ульяна Игоревна
март	25.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	25.03.2023	12:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	12:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер - классу.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	25.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильных Елена Юрьевна
март	25.03.2023	13:00	ON+OFF	Кулинарный мастер - класс	Готовим традиционную, вкусную и полезную итальянскую лепешку "Фокачча". О последовательности приготовления блюда вы сможете узнать во время встречи нашего клуба. Готовим блюда и обсуждаем полезные свойства ингредиентов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	25.03.2023	13:00	OFF	Болдыр завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	25.03.2023	13:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	25.03.2023	14:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	14:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	25.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильных Елена Юрьевна
март	25.03.2023	15:00	ON+OFF	Психолог и Я	Клуб "Психолог и я". Тема встречи : "Привычка жить в стрессе." Важно! Квалифицированный психолог Инна Александровна временно выйдет на встречи клуба в формате он-лайн. Присоединитесь Вы можете через видео-чат телеграмм или из медиাগостинной 3 нашего центра.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мезина Инна Александровна
март	25.03.2023	15:00	OFF	Концерт	Белла Полонская приглашает вас на авторскую литературно-музыкальную концертную программу "На струнах души"	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Полонская Белла Анатольевна
март	25.03.2023	15:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	25.03.2023	15:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Совместная фотосессия, обсуждение дальнейших планов клуба.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	25.03.2023	15:30	OFF	Просмотр художественных фильмов.	Художественный фильм "Жизнь одна". В главных ролях: Татьяна Яковенко, Алексей Нилов и Сергей Безруков. Режиссер: Виталий Москаленко. Фильм 2003 года.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Фролов Вячеслав Ильич
март	25.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение дальнейших встреч, планирование мастер - классов.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Антощенко Любовь Петровна
март	25.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	25.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хапсл	Занятие танцами по направлению Хапсл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	26.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	26.03.2023	10:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	10:00	ON+OFF	Смехойога	Сочетание дыхательных упражнений, которые насыщают мозг и другие органы кислородом. Вас наполняет энергия, отступают боли, улучшаются настроение и отношения с людьми, вся жизнь в целом переходит на качественно иной уровень.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Русинова Людмила Владимировна
март	26.03.2023	10:00	OFF	Игра в теннис только для участников клуба	Игра в теннис для среднего уровня подготовки. отработка ударов и работа на тренажерах, для развития выносливости.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Полянинов Сергей Леонидович
март	26.03.2023	11:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Панина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович

март	26.03.2023	12:00	OFF	Bous - club (по предварительной записи)	НЕ ДЛЯ РАСПИСАНИЯ Работа на координацию и ловкость на балансировочных полушарах Bous для желающих улучшить свою физическую форму. Набор в группу только с хорошей физической формой и по записи.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Белоус Татьяна Нисоновна
март	26.03.2023	12:00	OFF	Клуб "Звонкий мяч"	Игра в настольный теннис, тренировка для начинающих	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Григорова Галина Александровна
март	26.03.2023	12:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Папина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	13:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Папина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба "Дружба"	Тренировка по игре в шахматы. Дружеский шахматный турнир. Начало турнира в 14:00 Регистрации в 13:30	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Мешков Анатолий Юрьевич
март	26.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	14:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Папина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	15:00	OFF	Концерт "Моей душе покоя нет..."	Клуб "Музыка и вдохновение" из ЦМД "Митию" представит концертную программу, состоящую из песен и мелодий, которые звучали в фильмах Эльдара Рязанова.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Либберзон Михаил Александрович
март	26.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	26.03.2023	15:00	OFF	Мастер - класс	Шьем в технике печворк. Аппликации "Прованс" и "Крым".	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Папина Елена Анатольевна
март	26.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	26.03.2023	16:00	OFF	встреча клуба "Умные шашки"	настольная игра в шашки	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Шаргородский Марк Борисович
март	26.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба "КАКТУЗ"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Гинловский Андрей Николаевич
март	26.03.2023	16:30	OFF	Полезны знакомства	Это совместная встреча Клуба Полезных Знакомств и	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	26.03.2023	17:00	OFF	Восточные танцы "Саям"	Занятия танцами в клубе "Саям".	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Кулепова Татьяна Анатольевна
март	26.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный кюск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	26.03.2023	18:00	ON	Воскресная встреча друзей	На этой встрече клуба вы сможете пообщаться с участниками, рассказать интересные истории и поиграть в интеллектуальные игры.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Ананьева Ирина Андреевна
март	26.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	27.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	27.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будькина Татьяна Фёдоровна
март	27.03.2023	10:00	OFF	Исторические танцы	Исторические танцы — общее название для танцев прошлых эпох, исполняемых в настоящее время(вальсы, польки, кадрили и т.д.). Занятия будут интересны и комфортны участникам любого уровня подготовки, физических данных, способностей, опыта и навыков.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Ежов Валерий Трофимович
март	27.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будькина Татьяна Фёдоровна
март	27.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	27.03.2023	12:30	OFF	Встреча клуба	Вместе с Зоей Забитовой мы вспомним произведения Вероники Тушновой. Известная поэтесса, переводчица, автор любовной лирики. Сборники стихов этой поэтессы нельзя было найти в библиотеке или купить в книжном магазине. Она стала популярной, когда откровенные строчки ее стихов положили на музыку, и они зазвучали в эфире радио и телевидения. Встречу проводит лидер поэтического клуба - Зоя Забитова Кардова.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Кардова Зоя Забитовна
март	27.03.2023	13:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	27.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	13:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	27.03.2023	14:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасану и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	27.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	15:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	27.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Степиковская Галина Вячеславовна
март	27.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	27.03.2023	15:30	OFF	Интервальные и круговые танцы	Танцевальная гостиния - это система разных танцевальных техник с незначительным терапевтическим аспектом для восстановления внутренней гармонии, ресурсного состояния и жизнерадостности. Здесь не только танцуют, но и рисуют, рассуждают, пьшут, медитируют и просто получают удовольствие.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кутукова Ольга Григорьевна
март	27.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Бараш Александр Викторович
март	27.03.2023	16:30	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна

март	27.03.2023	17:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение после репетиции сложных репетиционных моментов, обмен опытом, отдых в нашем уютном кафе	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	27.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Музыкальный киоск"	Музыкальная репетиция: игра на фортепиано, пение.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Гончаров Михаил Замович
март	27.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	27.03.2023	18:00	OFF	Физиологическая гимнастика	Гимнастика с элементами самомассажа и растяжки. Улучшается мобильность суставов, растягиваются мышцы, убираются зажимы и улучшается общее физическое состояние. Подходит для любого уровня физической подготовки.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Антонова Ульяна Игоревна
март	27.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	27.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	27.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	27.03.2023	20:30	ON	Встреча клуба	Вечерние медитации перед сном	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Петрова Ольга Ивановна
март	28.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	28.03.2023	10:00	OFF	Репетиция спортивных балльных танцев	Отработка балльных танцев в парах. Клуб подходит для тех, кто давно занимается балльными танцами и готов отрабатывать танцы и дружной компании	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Болгова Людмила Владимировна
март	28.03.2023	11:00	OFF	Мобильный кукольный театр	Сочинение пьес, изготовление кукол-петрушек в технике папье-маше, создание домашних кукольных театров.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Землякова Галина Владимировна
март	28.03.2023	11:00	OFF	Встреча ансамбля "Хорошее настроение"	Репетиция музыкального ансамбля	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Назарова Наталья Радиевна
март	28.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	28.03.2023	12:00	OFF	Баланс	Упражнения на координацию и равновесие с Ириной Сивцовой.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченко Наталья Ивановна
март	28.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	28.03.2023	12:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных изделий. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	28.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокказов Алексей Яковлевич
март	28.03.2023	12:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер - классу.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Белякова Татьяна Константиновна
март	28.03.2023	13:00	OFF	Плетение из газетных трубочек.	Как плести из газетных трубочек: пошаговые советы опытной мастерицы. Создаем бумажную лозу, превратив груды скопившихся газет и прочей макулатуры в сырье для создания эффектных плетеных изделий. Необходимые материалы: газетные листы, ножницы, клей ПВА, канцелярский нож, тонкая спица (1,5-2 мм.), губка для протирания рук.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Малахова Людмила Гавриловна
март	28.03.2023	13:00	OFF	Чаепитие	Чаепитие участников клуба.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	28.03.2023	13:30	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	28.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	28.03.2023	13:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Готовим грузинское блюдо "Чахохбили". Делимся рецептами и секретами приготовления. О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Белякова Татьяна Константиновна
март	28.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Прокказов Алексей Яковлевич
март	28.03.2023	14:00	OFF	Просмотр фильма	Художественный фильм «Крылышко или ножка» — французская кинокомедия с Луи де Фюнесом и Коломбо в главных ролях (1976 г.). Фильм представляет собой сатиру на индустриализацию ресторанного бизнеса.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Червошев Александр Дмитриевич
март	28.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	28.03.2023	14:00	OFF	Полезные знакомства	Обсуждение статьи «Что такое Клуб Полезных Знакомств?». Вопросы Дискуссионного Клуба, Вопросы Чемпионата настоящих игр и Битвы Поэтов. Подготовка встречи 2 апреля по проекту ЭПИКУР (Эксплозивный Проект Избранных и КУРаторов), прием заявок.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петров Валентин Васильевич
март	28.03.2023	14:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Белякова Татьяна Константиновна
март	28.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	28.03.2023	15:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Обсуждение дальнейших встреч, планирование мастер - классов.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Белякова Татьяна Константиновна
март	28.03.2023	15:00	OFF	Игра на гитаре	Игра на гитаре, разучивание новых композиций и мелодий.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Леонова Наталья Владимировна
март	28.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	28.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба Хастл	Занятие танцами по направлению Хастл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	28.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Вечная молодость"	Занятие творческой группы на гитаре, барабанах, пианино.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Казakov Сергей Владимирович
март	28.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	28.03.2023	18:00	ON	Встреча друзей	На этой встрече клуба вы сможете пообщаться с участниками, рассказать интересные истории и поиграть в интеллектуальные игры.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Ананьева Ирина Андреевна
март	28.03.2023	18:00	OFF	Настольный теннис	Игры в настольный теннис для любого уровня подготовки	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Барабаш Александр Викторович
март	28.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич
март	28.03.2023	20:30	ON	Встреча клуба	Вечерние медитации перед сном	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петрова Ольга Ивановна
март	29.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович

март	29.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	29.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Делаем цветок-брошь из атласных лент в японской технике "Канзаши".	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Голобура Антоинна Ивановна
март	29.03.2023	10:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	Гимнастика для позвоночника. Данный вид гимнастики улучшает функции дыхания, снимает избыточный тонус мышц спины, оздоравливает позвоночник, формирует правильную осанку, улучшает сон, успокаивает ум. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	29.03.2023	11:30	OFF	Оздоровительные гимнастики.	Гимнастика для позвоночника. Данный вид гимнастики улучшает функции дыхания, снимает избыточный тонус мышц спины, оздоравливает позвоночник, формирует правильную осанку, улучшает сон, успокаивает ум. Встречу проводит опытный тренер - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	29.03.2023	11:00	OFF	Освой гаджет	Помощь в освоении гаджета.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	29.03.2023	11:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	29.03.2023	11:30	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	29.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	29.03.2023	12:00	OFF	Встреча театра песни "Ностальгия"	Исполнение песен 40-80 годов, песен из к/ф, романсов, русских народных, военно-патриотических и эстрады	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Афанасьева Лариса Александровна
март	29.03.2023	12:00	OFF	Клуб здоровья 55+	Лекция с интерактивом от "Клуб здоровья 55+". Тематика "Образ жизни": питание, физическая активность, лекарства (анализ), полезные советы (лайфхаки) Лекцию проводит врач-нутрициолог, кандидат медицинских наук, консультант по коррекции веса и нарушений пищевого поведения Дина Сагитовна Левшица	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Левшица Дина Сагитовна
март	29.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	29.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	29.03.2023	13:00	OFF	Встреча клуба	Прошлое и настоящее станции Тушино и её окрестностей	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильина Наталья Ивановна
март	29.03.2023	14:00	OFF	ВСД	Профилактика невроза ВСД Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Белякова Татьяна Константиновна
март	29.03.2023	14:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	14:30	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	29.03.2023	15:00	OFF	Репетиция	Театральная репетиция — подготовка и создание нового спектакля. Повторение старых пьес и постановок.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	29.03.2023	15:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	29.03.2023	15:00	OFF	Встреча клуба	Обереговые куклы для дома и души. У каждой своё предназначение.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Климова Елена Александровна
март	29.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	29.03.2023	17:00	OFF	Встреча клуба	Обсуждение после репетиции сложных репетиционных моментов, обмен опытом, отдых в нашем уютном кафе	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Стемпковская Галина Вячеславовна
март	29.03.2023	17:00	ON+OFF	Клуб "Метафорические карты"	Метафорические ассоциативные карты - помощь психолога в вашей жизни. Разбор сновидений, как проекции реальности, проблем на работе, сложностей в отношениях; работа с чувствами; вопросы самоопределения и поиска своего "я". Занятия проводит сертифицированный специалист, социальный психолог, этнопсихолог - Николай Викторович Страхов.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Страхов Николай Викторович
март	29.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	29.03.2023	18:00	OFF	Встреча клуба "Радуга"	Цыганские танцы	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Кириллова Валентина Алексеевна
март	29.03.2023	19:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	29.03.2023	19:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	29.03.2023	20:30	ON	Встреча клуба	Вечерние медитации перед сном	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петрова Ольга Ивановна
март	30.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	30.03.2023	10:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	30.03.2023	10:00	OFF	Концерт	Репетиция, подготовка к концерту.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Кузнецова Татьяна Ивановна
март	30.03.2023	11:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами колдушного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	30.03.2023	11:00	OFF	Концерт	Народный хоровой коллектив "Сударушки". Исполнение русских народных песен.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Кузнецова Татьяна Ивановна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Йога	Легкая йога для здоровых суставов.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Колеченок Наталья Ивановна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Живопись	Написание картин масляными красками. Зимние пейзажи.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Никольская Людмила Михайловна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	30.03.2023	12:00	OFF	Репетиция танцевальной студии "Комплимент"	Репетиция танцевальной студии "Комплимент" в стиле Латино под руководством Гончаровой Людмилы Викторовны.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Гончарова Людмила Викторовна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Вяжем крючком	Авторские игрушки Надежды Дмитриевны Красавиной	Творчество	Мероприятие	Лидер клуба	Красавина Надежда Дмитриевна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами колдушного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	30.03.2023	12:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Подготовка к мастер - классу.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Середа Надежда Викторовна

март	30.03.2023	12:30	OFF	Чашепитие	Чашепитие участников клуба.	Творчество	Мероприятие	Участник проекта	Кузнецова Татьяна Ивановна
март	30.03.2023	13:00	OFF	Дизайнерские украшения	Мастерим браслеты, сережки, подвески и другие изящные изделия с элементами кольчужного плетения.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Коровайцева Наталья Павловна
март	30.03.2023	13:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	30.03.2023	13:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Мастер - класс от лидера клуба Надежды Викторовны Середы. Готовим ленивые блинчики, турецкий огурчатый салат, лимонный пирог. Делимся рецептами и секретами приготовления. О последовательности приготовления вы сможете узнать на встрече клуба.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Середи Надежда Викторовна
март	30.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	30.03.2023	13:30	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	30.03.2023	14:00	OFF	Встреча литературного клуба.	Гавриил Николаевич Троепольский — прозаик, публицист, драматург, сценарист, член Союза писателей СССР, Союза писателей РСФСР. Писатель известен своими произведениями на тему деревни и природы. Будучи прекрасным знатоком сельской жизни, и обладая огромным опытом работы в сельскохозяйственной сфере, он был предельно правдив с читателем, не обходя стороной острые негативные моменты. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	30.03.2023	14:00	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Встреча клуба по парикмахерскому искусству "Ваш стиль". Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнит эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребует укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижек и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Грищенкова Юлия Игоревна
март	30.03.2023	14:00	OFF	Встреча клуба	Создание мягких игрушек своими руками. От кроя до мелких деталей.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Морозова Людмила Владимировна
март	30.03.2023	14:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Дегустация приготовленных блюд	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Середи Надежда Викторовна
март	30.03.2023	14:30	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Ильиных Елена Юрьевна
март	30.03.2023	14:30	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	30.03.2023	15:00	OFF	"Ваш стиль" - парикмахерское искусство.	Встреча клуба по парикмахерскому искусству "Ваш стиль". Добро пожаловать в пространство индивидуального образа! Ваш стиль дополнит эффектные и выразительные линии, а создание форм по правилам золотого сечения не потребует укладки, дадут свободу и удобство. Консультация и рекомендации по выбору стрижек и поиску индивидуального образа от парикмахера - стилиста Юлии Игоревны Грищенковой.	Развитие	Мероприятие	Участник проекта	Грищенкова Юлия Игоревна
март	30.03.2023	15:00	OFF	Кулинарный мастер - класс	Обсуждение дальнейших встреч, планирование мастер - классов.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Середи Надежда Викторовна
март	30.03.2023	15:00	OFF	Встреча литературного клуба.	Гавриил Николаевич Троепольский — прозаик, публицист, драматург, сценарист, член Союза писателей СССР, Союза писателей РСФСР. Писатель известен своими произведениями на тему деревни и природы. Будучи прекрасным знатоком сельской жизни, и обладая огромным опытом работы в сельскохозяйственной сфере, он был предельно правдив с читателем, не обходя стороной острые негативные моменты. Проводит встречу лидер литературного клуба - Вера Георгиевна Антонова.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Антонова Вера Георгиевна
март	30.03.2023	15:30	OFF	Просмотр художественных фильмов.	«Фантомас» — франко-итальянская приключенческая кинокомедия 1964 года режиссера Андре Юнебеля, пародия на романы Пьера Сувестра и Марселя Аллена.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Фролов Вячеслав Ильич
март	30.03.2023	15:30	OFF	Обмен растениями	Приглашаем вас на обмен комнатными растениями «Цветочный кроссинг». На встрече вы сможете обменяться комнатными растениями, в виде черенков. Это возможность завести зеленых питомцев, передать свои растения в хорошие руки и просто пообщаться с такими же энтузиастами. На встрече вы сможете обменяться опытом по выращиванию растений. Любой желающий может принести свои растения, как взрослые, так и в виде укорененных черенков, а взамен забрать любое понравившееся из тех, что принесли другие. Встречу проводит - Анна Евгеньевна Любимова.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Любимова Анна Евгеньевна
март	30.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	30.03.2023	16:00	OFF	Встреча клуба Хагл	Занятие танцами по направлению Хагл	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Кухтин Евгений Валентинович
март	30.03.2023	17:00	OFF	Библиоклуб	На встрече клуба любителей книг мы будем анализировать жизненные ситуации, соотносить это со своим личным опытом, обмениваться мнениями с другими участниками. Занятия ведет Ашихина Людмила Степановна - психолог Московской службы психологической помощи населению.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Ашихина Людмила Степановна
март	30.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Березовская Людмила Михайловна
март	30.03.2023	18:00	OFF	Библиоклуб	На встрече клуба любителей книг мы будем анализировать жизненные ситуации, соотносить это со своим личным опытом, обмениваться мнениями с другими участниками. Занятия ведет Ашихина Людмила Степановна - психолог Московской службы психологической помощи населению.	Творчество	Встреча клуба	Участник проекта	Ашихина Людмила Степановна
март	30.03.2023	20:30	ON	Встреча клуба	Вечерние медитации перед сном	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Петрова Ольга Ивановна
март	31.03.2023	10:00	OFF	Тренировка по бильярду	игра в бильярд	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Бодров Юрий Викторович
март	31.03.2023	10:00	OFF	Игра в настольный теннис	Тренировка участников клуба.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Будыкина Татьяна Федоровна
март	31.03.2023	12:00	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	31.03.2023	12:00	OFF	Зарядка + кардио-упражнения	Небольшая зарядка-разминка и умеренная кардио-тренировка на тренажерах для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич

март	31.03.2023	13:00	OFF	Играем в бильярд	Тренируемся играть в бильярд, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	31.03.2023	13:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	31.03.2023	13:00	OFF	Бодрый завтрак	Совместное чаепитие после зарядки, общение, обсуждение планов на день.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Проказов Алексей Яковлевич
март	31.03.2023	13:00	OFF	Чаепитие	Чаепитие участников клуба.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	31.03.2023	13:30	OFF	Вязание	Встреча клуба любителей вязания. Обмен опытом методов и техник вязания. Ручное вязание – старинное народное ремесло, которое сегодня вновь на пике популярности. На встрече клуба можно научиться вязать нужные, красивые, единственные в своем роде вещи. Процесс вязания приносит человеку радость, дает возможность выразить себя в творчестве, увидеть в привычном и повседневном быту красоту и гармонию.	Творчество	Встреча клуба	Лидер клуба	Трекалова Ольга Васильевна
март	31.03.2023	14:00	OFF	Мандалы и нейрографика	Арт-терапия - особый вид диалога с самим собой. Приглашаем вас успокоить свои мысли и стать более гармоничным. Посвятите себе час, рисуя мандалы или нейрографику и слушая звуки Тибетских поющих чаш или медитативную музыку.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Пылова Елена Николаевна
март	31.03.2023	14:00	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Прическа и имидж". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	31.03.2023	14:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	31.03.2023	15:00	OFF	Парикмахерское искусство	Тема встречи: "Прическа и имидж". На встрече вы сможете получить рекомендации профессионала по выбору стрижек и причесок. Встречу проводит профессиональный парикмахер, лидер - клуба Эвелина Вадимовна Байрамкулова.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Байрамкулова Эвелина Вадимовна
март	31.03.2023	15:00	OFF	Групповое занятие с психологом	На встрече клуба мы обсудим: - социальную психологию личности; - социальную психологию общностей и общения; - общественные отношения; - формы духовной деятельности; - индивидуальные психологические тесты.	Развитие	Встреча клуба	Лидер клуба	Коробков Николай Петрович
март	31.03.2023	15:00	OFF	Играем в настольный теннис	Тренируемся играть в настольный теннис, оттачиваем удары, обмениваемся опытом.	ЗОЖ	Мероприятие	Лидер клуба	Талаев Игорь Александрович
март	31.03.2023	16:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	31.03.2023	17:00	OFF	Классическая йога.	В программу занятий входит: дыхательная гимнастика, динамические и статические комплексы Асан, Пранаяма, Шавасана и Созерцание, самомассаж, медитации, мудры и мантры, а также упражнения для омоложения. Для занятия нужна теплая и не стесняющая движения одежда, на ногах носочки. Возьмите с собой бутылочку питьевой воды. Встречу проводит опытный тренер по йоге - Ирина Михайловна Соломатина.	ЗОЖ	Мероприятие	Участник проекта	Соломатина Ирина Михайловна
март	31.03.2023	16:00	OFF	Настольный теннис	Тренировка по игре в настольный теннис.	ЗОЖ	Встреча клуба	Участник проекта	Барабаш Александр Викторович
март	31.03.2023	18:00	OFF	Бильярд	Тренировка по игре в бильярд.	ЗОЖ	Встреча клуба	Лидер клуба	Баронин Александр Сергеевич