



центры
московского
долголетия

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

Анонс встреч клубов и мероприятий на июнь 2023 года

№ п/п	ЦМД "Куркино"			ГБУ ТЦСО "Тушино"		
	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Фейсфитнес	ЗОЖ	01.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
2	Поделки	Творчество	01.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
3	Танцы	ЗОЖ	01.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную субботнюю встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
4	Танцы	ЗОЖ	01.06.2023	Примерка нарядов к танцевальному МК	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
5	Теннис для начинающих	ЗОЖ	01.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
6	Поделки	Творчество	01.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
7	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	01.06.2023	Нейрофитнес для мозга. Приходите на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	ON+OFF
8	Церковный хор	Развитие	01.06.2023	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Викторовна	OFF
9	Концерт	Развитие	01.06.2023	Концерт в честь дня защиты детей.	Крохмаль Татьяна Викторовна	OFF
10	Кулинария	ЗОЖ	01.06.2023	Подготовка к кулинарному масте-классу.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
11	Поделки	Творчество	01.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
12	Медитация	ЗОЖ	01.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
13	Поделки	Творчество	02.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

14	Танцевальный мастер-класс	Творчество	02.06.2023	Выполнение хореографических элементов под музыку	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
15	Хор	Творчество	02.06.2023	Встреча участников хора для релаксации.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
16	Кулинария	ЗОЖ	02.06.2023	Подготовка к кулинарному масте-классу.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
17	Арт-терапия	ЗОЖ	02.06.2023	Арт-терапия через творчество.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
18	Гимнастика	Творчество	02.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
19	Кулинария	ЗОЖ	02.06.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
20	Экскурсия	Развитие	02.06.2023	Едем на вквиз-игру в ЦМД Митино.	Месропянц Мара Владимировна	OFF
21	Лекция	Развитие	02.06.2023	Изучаем книги по психологии.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
22	Комнатные растения	Творчество	02.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
23	Чаепитие	ЗОЖ	02.06.2023	Пьем чай, общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
24	Вязание крючком	Творчество	02.06.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
25	Фильм	Развитие	02.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
26	Комнатные растения	Творчество	02.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
27	Новая серия	Развитие	02.06.2023	Просмотр сериала "Екатерина 2"	Боровская Галина Николаевна	OFF
28	Медитация	ЗОЖ	02.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

29	Фейсфитнес	ЗОЖ	03.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
30	Мастер-класс попертоль	Творчество	03.06.2023	Лидер клуба "Поделки" Лариса Петровна Комлева приглашает всех любителей творчества на мастер-класс по созданию уникальной открытки "Розы" в технике папертоль. Научитесь создавать потрясающие композиции из бумаги и украсите своими руками подарок для близких и друзей.	Комлева Лариса Петровна	OFF
31	Мастер-класс по кулинарии	Творчество	03.06.2023	Мастер-классы от лидеров кулинарных клубов ЦМД "Тушино". 1) ЗОЖ - кисель из калины; 2) Рыбный суп; 3) ЗОЖ - пирог из ягод и цельнозерновой муки.	Белякова Татьяна Константиновна	OFF
32	Мастре-класс по шитью	Творчество	03.06.2023	Лидер клуба "Лоскутное шитье" Елена Анатольевна Панина устроит мастер-класс по изготовлению декоративной прихватки "Клубника". Вас ждет два часа творчества, во время которых вы создадите красивую и функциональную вещь своими руками.	Панина Елена Анатольевна	OFF
33	Мастер-класс по психологии	Развитие	03.06.2023	Лидер клуба "Психолог и Я" Инна Александровна Мезина, приглашает вас на встречу, где вы узнаете о методе МАК-карт, который поможет вам лучше понимать свои ценности, потребности и желания. Вы научитесь составлять свои собственные МАК-карты и использовать их в повседневной жизни.	Мезина Инна Александровна	OFF
34	Танцы	ЗОЖ	03.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на опередило субботнего вечеру	Врандуполо Елена Пичтуевна	OFF
35	Хор	Творчество	03.06.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
36	Чашепитие	ЗОЖ	03.06.2023	Пьем чай, общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
37	Поделки	Творчество	03.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
38	Лекция	Развитие	03.06.2023	Изучаем книги по психологии.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
39	Фильм	Развитие	03.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
40	Караоке	Творчество	03.06.2023	Поем песни под караоке	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

41	Медитация	ЗОЖ	03.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
42	Психология	Развитие	04.06.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
43	Фейсфитнес	ЗОЖ	04.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
44	Лекция	Развитие	04.06.2023	Изучаем книги по психологии.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
45	Фильм	Развитие	04.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
46	Медитация	ЗОЖ	04.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
47	Поделки	Творчество	05.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
48	Собираем пазлы	Развитие	05.06.2023	Собираем пазлы	Месропянц Мара Владимировна	OFF
49	Поделки	Творчество	05.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
50	Хор	Творчество	05.06.2023	Индивидуальная репетиция	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
51	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	05.06.2023	Нейрофитнес для мозга. Приходите на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	ON+OFF
52	Задачки для ума	Развитие	05.06.2023	Решаем сканворды и другие задачки для ума. Сегодня решали развели головоломку на части.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
53	Собрание актива клуба	Развитие	05.06.2023	Обсуждение планов работы клуба на летний период	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
54	Шитье	Творчество	05.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

55	Комнатные растения	Творчество	05.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
56	Репетиция театрального клуба	Творчество	05.06.2023	Репетиция музыкально-танцевально-фантазийного спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке".	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
57	Мастер-класс "Сценическая речь"	Развитие	05.06.2023	артикуляции, выразительности и актёрскому мастерству	Валентина Константиновна	OFF
58	Кулинария	ЗОЖ	05.06.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
59	Танцевальный мастер-класс	Творчество	05.06.2023	Выполнение хореографических элементов под музыку	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
60	Собрание актива клуба	ЗОЖ	05.06.2023	Обсуждение предстоящей поездки в Измайлово	Иванова Светлана Анатольевна	OFF
61	Фильм	Развитие	05.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
62	Медитация	ЗОЖ	05.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
63	Фейсфитнес	ЗОЖ	06.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
64	Поделки	Творчество	06.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
65	Утренняя зарядка	ЗОЖ	06.06.2023	Выполнение разминочных упражнений на свежем воздухе	Нигматов Касым Абдулович	OFF
66	Экскурсия в ЦМД "Сокольники"	ЗОЖ	06.06.2023	Знакомство с локациями ЦМД	Уваров Александр Сергеевич	OFF
67	Освой гаджет	Развитие	06.06.2023	Участники освают приложение при помощи которого можно настраивать музыкальный инструмент	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
68	Лекция от психолога	ЗОЖ	06.06.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций. Первая группа	Румянцева Мария Олеговна	OFF
69	Лекция от психолога	ЗОЖ	06.06.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций. Вторая группа	Румянцева Мария Олеговна	OFF

70	Лекция от психолога	ЗОЖ	06.06.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций. Третья группа	Румянцева Мария Олеговна	OFF
71	Йога	ЗОЖ	06.06.2023	Это прекрасный способ поддерживать здоровье и физическую форму, а также	Фролов Иван Валерьевич	OFF
72	Чаепитие	ЗОЖ	06.06.2023	Отмечаем день рождения центра тортом.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
73	Экскурсия "Измайлово"	ЗОЖ	06.06.2023	Знаменитая загородная резиденция русских царей, часть дворцового хозяйства. Собственником боярской вотчины Измайлово с ее землями стал царь Алексей Михайлович Романов.	Иванова Светлана Анатольевна	OFF
74	Танцевальный мастер-класс	Творчество	06.06.2023	Репетиция новой постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
75	Экскурсия "Царская вотчина"	ЗОЖ	06.06.2023	Сегодня Измайлово — это район Москвы, но несколько веков назад на этом месте находилось подмосковное село, в котором царь Алексей Михайлович решил создать свою загородную усадьбу. Во второй половине XVII столетия Измайловская вотчина преобразилась и стала красивой резиденцией московских правителей. Усадьба была настолько необычной, что напоминала райский сад: дворец располагался на рукотворном острове, в зверинце жили редкие животные. Недалеко от царского дворца появилось передовое экспериментальное хозяйство: в Измайловских садах удалось вырастить виноград, арбузы и дыни, а местные мануфактуры	Иванова Светлана Анатольевна	OFF
76	Медитация	ЗОЖ	06.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
77	Фейсфитнес	ЗОЖ	07.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
78	Сценическая речь	Творчество	07.06.2023	Мастер класс по сценической речи. Чтение текста по ролям	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
79	Поделки	Творчество	07.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF

80	Теннис для начинающих	ЗОЖ	07.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
81	Хор	Творчество	07.06.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
82	Лекция "Дневной макияж"	Творчество	07.06.2023	Лекция "Дневной макияж". Особенности кожи, как скрывать морщины и омолаживать лицо с помощью макияжа.	Степанян Марьяна Мгеровна	OFF
83	Мастер-класс	Творчество	07.06.2023	Подготовка к концерту, распевка	Ладыгина Антониды Генриховна	OFF
84	Мастер-класс	Творчество	07.06.2023	Лекция "Дневной макияж". Особенности кожи, как скрывать морщины и омолаживать лицо с помощью макияжа.	Степанян Марьяна Мгеровна	OFF
85	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	07.06.2023	Празднуем день рождения	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
86	Репетиция концертного номера	Творчество	07.06.2023	Встреча театрального клуба для репетиции	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
87	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	07.06.2023	Нейрофитнес для мозга. Приходите на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	ON+OFF
88	Репетиция концертного номера	Творчество	07.06.2023	Участники проекта встретятся для репетиции	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
89	Дефиле	Творчество	07.06.2023	Дефиле "Летний образ"	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
90	Праздничный концерт "Нам один год!"	Творчество	07.06.2023	концертная программа с участием творческих клубов ЦМД "Колоски"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
91	Комнатные растения	Творчество	07.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
92	Розыгрыш призов	Творчество	07.06.2023	Лотерея среди участников проекта	Уваров Александр Сергеевич	OFF
93	Кулинарный М/К	Творчество	07.06.2023	Подготовка локации к праздничному чаепитию	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
94	Чаепитие	ЗОЖ	07.06.2023	Отмечаем день рождения центра тортом.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
95	Танцы	ЗОЖ	07.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную субботнюю встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
96	Аудиокнига	Развитие	07.06.2023	Прослушивание аудиокниги	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

97	Медитация	ЗОЖ	07.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
98	Фейсфитнес	ЗОЖ	08.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
99	Зарядка	ЗОЖ	08.06.2023	Зарядка на свежем воздухе.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
100	Экскурсия	Развитие	08.06.2023	Экскурсия на ВДНХ с посещением двух музеев.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
101	Поделки	Творчество	08.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
102	Теннис для начинающих	ЗОЖ	08.06.2023	начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет	Людмила Афанасьевна	OFF
103	Экскурсия	Творчество	08.06.2023	Поездка в ЦМД Тушино. Экскурсия по центру.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
104	Фильм	Развитие	08.06.2023	Смотрим, обсуждаем фильм «Американская история ужасов». Мужчины видят ее молодой, а женщины старой.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
105	Медитация	ЗОЖ	08.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
106	Фейсфитнес	ЗОЖ	09.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
107	Чашепитие	Развитие	09.06.2023	Чашепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
108	Кулинария	ЗОЖ	09.06.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
109	Мастер-класс	Творчество	09.06.2023	Создание объемной открытки	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
110	Фильм	Развитие	09.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
111	Медитация	ЗОЖ	09.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться	Каштанова Елена Михайловна	ON
112	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	10.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON

113	Фейсфитнес	ЗОЖ	10.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
114	Хор	Творчество	10.06.2023	Выступление ансамбля "Мелодия".	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
115	Танцы	ЗОЖ	10.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную субботнюю встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
116	Чашепитие	ЗОЖ	10.06.2023	Пьем чай, общаемся	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
117	Кулинария	ЗОЖ	10.06.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
118	Шитье	Творчество	10.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
119	Видеопрезентация	Развитие	10.06.2023	Видео-слайд шоу с концерта. Просмотр участниками.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
120	Медитация	ЗОЖ	10.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
121	Психология	Развитие	11.06.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
122	Поделки	Творчество	11.06.2023	Рисуем мандалы под медитативную музыку.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
123	Медитация	ЗОЖ	11.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

124	Фейсфитнес	ЗОЖ	12.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
125	Поделки	Творчество	12.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
126	Теннис для начинающих	ЗОЖ	12.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
127	Поделки	Творчество	12.06.2023	Делаю открытку ко дню России в технике квиллинг.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
128	Головоломки	ЗОЖ	12.06.2023	Задачи для ума. Приходите решать головоломки, и на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
129	Танцы	ЗОЖ	12.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
130	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	12.06.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
131	Кулинария	ЗОЖ	12.06.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
132	Мастер-класс	Творчество	12.06.2023	Создание объемной открытки	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
133	Хор	Творчество	12.06.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
134	Репетиция театрального клуба	Творчество	12.06.2023	Репетиция музыкально-танцевально-фантазийного спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке".	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
135	Поделки	Творчество	12.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
136	Мастер-класс "Сценическая речь"	Развитие	12.06.2023	Выполнение упражнений по артикуляции, выразительности и актёрскому мастерству	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
137	Фильм	Развитие	12.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
138	Чаепитие	Развитие	12.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
139	Медитация	ЗОЖ	12.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

140	Фейсфитнес	ЗОЖ	13.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
141	Поделки	Творчество	13.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
142	Репетиция	Творчество	13.06.2023	Репетиция сольного концерта под гитару	Худатов Станислав Айикович	OFF
143	Шитье	Творчество	13.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
144	Теннис для начинающих	ЗОЖ	13.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
145	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	13.06.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
146	Кулинарный клуб	ЗОЖ	13.06.2023	Встреча участников кулинарного клуба по правильному питанию	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
147	Будь здоров!	ЗОЖ	13.06.2023	Лекция на тему здорового питания	Титова Ирина Борисовна	OFF
148	Чаепитие	Развитие	13.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
149	Дегустация	ЗОЖ	13.06.2023	Пробуем очередное блюдо из меню рационального питания	Титова Ирина Борисовна	OFF
150	Фильм	Развитие	13.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
151	Медитация	ЗОЖ	13.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
152	Фейсфитнес	ЗОЖ	14.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
153	Теннис для начинающих	ЗОЖ	14.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
154	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	14.06.2023	Празднуем день рождения	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
155	Встреча лидеров	Творчество	14.06.2023	Соорание участников проекта, обсуждение новых планов и идей	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

156	Чаепитие	Развитие	14.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
157	Репетиция театрального клуба	Творчество	14.06.2023	Репетиция музыкально-танцевально-фантазийного спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке".	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
158	Освой гаджет	Развитие	14.06.2023	Участники освоят приложение при помощи которого можно настраивать музыкальный инструмент	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
159	Мастер-класс "Сценическая речь"	Развитие	14.06.2023	Выполнение упражнений по артикуляции, выразительности и актёрскому мастерству	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
160	Чаепитие	Развитие	14.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
161	Комнатные растения	Творчество	14.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
162	Танцевальный мастер-класс	Творчество	14.06.2023	Выполнение хореографических элементов под музыку	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
163	Фильм	Развитие	14.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
164	Концерт	Творчество	14.06.2023	Концерт Станислава Худатова «Любимые песни под гитару»	Худатов Станислав Айзикович	OFF
165	Медитация	ЗОЖ	14.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
166	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	15.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
167	Фейсфитнес	ЗОЖ	15.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадесовна	ON
168	Поделки	Творчество	15.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
169	Теннис для начинающих	ЗОЖ	15.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
170	Лепка из полимерной глины	Творчество	15.06.2023	Лепка из полимерной глины	Калинина Галина Геннадьевна	OFF

171	Мастер-класс по гаджетам	Развитие	15.06.2023	Обучаемся пользоваться смартфонами, планшетами в повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
172	Чаепитие	Развитие	15.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
173	Лекция от психолога	ЗОЖ	15.06.2023	Лекции по психологии на большом экране от проекта "Здоровая Москва". Тема: "Где найти источник сил"	Румянцева Мария Олеговна	OFF
174	Медитация	ЗОЖ	15.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
175	Фейсфитнес	ЗОЖ	16.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
176	Церковный хор	Развитие	16.06.2023	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Викторовна	OFF
177	Кулинарный клуб	ЗОЖ	16.06.2023	Встреча участников кулинарного клуба по правильному питанию	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
178	Чаепитие	Развитие	16.06.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
179	Вязание крючком	Творчество	16.06.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
180	Шитье	Творчество	16.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
181	Фильм	Развитие	16.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
182	Кулинарный клуб	ЗОЖ	16.06.2023	Встреча участников кулинарного клуба по правильному питанию	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
183	Встреча лидеров	Творчество	16.06.2023	Собрание участников проекта, обсуждение новых планов и идей	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
184	Медитация	ЗОЖ	16.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
185	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	17.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
186	Зарядка	ЗОЖ	17.06.2023	Зарядка перед танцами	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF

187	Теннис для начинающих	ЗОЖ	17.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
188	Танцы	ЗОЖ	17.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную субботнюю встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
189	Концерт	Творчество	17.06.2023	Концерт семейного центра "Мечта"	Тарасова Светлана Михайловна	OFF
190	Шитье	Творчество	17.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
191	Фильм	Развитие	17.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
192	Золотое кольцо	Развитие	17.06.2023	Путешествие по России. Золотое кольцо.	Тарасова Светлана Михайловна	OFF
193	Медитация	ЗОЖ	17.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
194	Психология	Развитие	18.06.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика- включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
195	Фейсфитнес	ЗОЖ	18.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевсовна	ON
196	Встреча лидеров	Творчество	18.06.2023	Собрание участников проекта, обсуждение новых планов и идей	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
197	Фильм	Развитие	18.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
198	Медитация	ЗОЖ	18.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

199	Фейсфитнес	ЗОЖ	19.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
200	Теннис для начинающих	ЗОЖ	19.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
201	Арт-терапия	ЗОЖ	19.06.2023	Смотрим кино с психологом. Короткометражка "Собачья жизнь", потом обсуждаем на чаепитии.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
202	Фильм	Развитие	19.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
203	Медитация	ЗОЖ	19.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
204	Зарядка	ЗОЖ	20.06.2023	ЛФК зарядка	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
205	Фейсфитнес	ЗОЖ	20.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
206	Экскурсия "Царицино"	ЗОЖ	20.06.2023	Знаменитая загородная резиденция русских царей, часть дворцового хозяйства. «Царицино» — это дворцовый ансамбль, оранжереи, исторический пейзажный парк с прудами и павильонами, парковые зоны с цветниками и светомузыкальным фонтаном.	Иванова Светлана Анатольевна	OFF
207	Школа здоровья	ЗОЖ	20.06.2023	Лекция врача ГП 219 ДЗМ	ГБУ МСЦ	OFF
208	Поделки	Творчество	20.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
209	Теннис для начинающих	ЗОЖ	20.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
210	Лекция от психолога	ЗОЖ	20.06.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF

211	Йога	ЗОЖ	20.06.2023	Это прекрасный способ поддерживать здоровье и физическую форму, а также наслаждаться практикой йоги в приятной компании. Здесь используются специальные маты и блоки, которые обеспечивают комфортную позу во время занятий. Здесь можно познакомиться с людьми, которые разделяют интересы и жизненный опыт.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
212	Караоке	Творчество	20.06.2023	Поем песни под караоке	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
213	Репетиция театрального клуба	Творчество	20.06.2023	Репетиция музыкально-танцевально-фантазийного спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке". Индивидуальная репетиция.	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
214	Шитье	Творчество	20.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
215	Шитье	Творчество	20.06.2023	Мастер-класс по шитью сценических костюмов	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
216	Медитация	ЗОЖ	20.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
217	Фейсфитнес	ЗОЖ	21.06.2023	Фейсфитнес - это не просто тренировки для лица, а целый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение кровообращения и омоложение кожи.	Саргсян Аракся Тадевосовна	ON
218	Зарядка	ЗОЖ	21.06.2023	ЛФК зарядка	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
219	Теннис для начинающих	ЗОЖ	21.06.2023	Клуб "Теннис для начинающих" - это отличная возможность для тех, кто хочет поиграть в настольный теннис, несмотря на слабый уровень подготовки.	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
220	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	21.06.2023	Празднуем день рождения	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
221	Хор	Творчество	21.06.2023	Встреча участников хора для индивидуальной репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
222	Комнатные растения	Творчество	21.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

223	Фильм	Развитие	21.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
224	Лекция	Развитие	21.06.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
225	Акция	Развитие	21.06.2023	Собираем книги для СВО	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
226	Освой гаджет	Развитие	21.06.2023	Участники освоят приложение при помощи которого можно настраивать музыкальный инструмент	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
227	Медитация	ЗОЖ	21.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
228	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	22.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
229	Поделки	Творчество	22.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
230	Лекция	Развитие	22.06.2023	Строение и особенности мозга человека и приматов. Развитие мышления, начиная от раннего и до зрелого возраста. Как продлить и сохранить работоспособность нашего сознания. Причина раздражения у взрослых от решения детских школьных задач. Чтение басен по ролям и лицедейство, это маразм? Вовсе нет это спасение от Альцгеймера.	Никулин- Николаев Андрей Станиславович	OFF
231	Мастер-класс по гаджетам	Развитие	22.06.2023	Обучаемся пользоваться смартфонами, планшетами в повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
232	Мастер-класс по сальсе	ЗОЖ	22.06.2023	Учимся танцевать сальсу.	Сазонова Мария Владимировна	OFF
233	Фильм	Развитие	22.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
234	Медитация	ЗОЖ	22.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
235	Фильм	Развитие	23.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

236	Медитация	ЗОЖ	23.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
237	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	24.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
238	Танцы	ЗОЖ	24.06.2023	Клуб любителей танцев ждет всех, кто любит танцевать на очередную субботнюю встречу.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
239	Фильм	Развитие	24.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
240	Золотое кольцо	Развитие	24.06.2023	Путешествие по России. Золотое кольцо.	Тарасова Светлана Михайловна	OFF
241	Медитация	ЗОЖ	24.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
242	Психология	Развитие	25.06.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика- включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляете! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
243	Фильм	Развитие	25.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
244	Медитация	ЗОЖ	25.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
245	Лекция от психолога	ЗОЖ	26.06.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
246	Арт-терапия	ЗОЖ	26.06.2023	Смотрим кино с психологом.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
247	Фильм	Развитие	26.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

248	Медитация	ЗОЖ	26.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
249	Поделки	Творчество	27.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
250	Йога для души	ЗОЖ	27.06.2023	Это прекрасный способ поддерживать здоровье и физическую форму, а также наслаждаться практикой йоги в приятной компании. Здесь используются специальные маты и блоки, которые обеспечивают комфортную позу во время занятий. Здесь можно познакомиться с людьми, которые разделяют интересы и жизненный опыт.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
251	Фильм	Развитие	27.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
252	Медитация	ЗОЖ	27.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
253	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	28.06.2023	Празднуем день рождения	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
254	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	28.06.2023	Нейрофитнес для мозга. Приходите на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	ON+OFF
255	Комнатные растения	Творчество	28.06.2023	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
256	Фильм	Развитие	28.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
257	Лекция	Развитие	28.06.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
258	Медитация	ЗОЖ	28.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

259	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	29.06.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
260	Поделки	Творчество	29.06.2023	Встреча клуба по декупажу.	Калинина Галина Геннадьевна	OFF
261	Лекция	Развитие	29.06.2023	Строение и особенности мозга человека и приматов. Развитие мышления, начиная от раннего и до зрелого возраста. Как продлить и сохранить работоспособность нашего сознания. Причина раздражения у взрослых от решения детских школьных задач. Чтение басен по ролям и лицейство, это маразм? Вовсе нет это спасение от Альцгеймера.	Никулин-Николаев Андрей Станиславович	OFF
262	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	29.06.2023	Нейрофитнес для мозга. Приходите на пальчиковую гимнастику для здоровья мозга.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	ON+OFF
263	Фильм	Развитие	29.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
264	Медитация	ЗОЖ	29.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
265	Фильм	Развитие	30.06.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
266	Медитация	ЗОЖ	30.06.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON