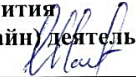
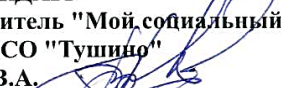




СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
координации и развития
стационарной (офлайн) деятельности МСЦ
Шайхутдинов М.И. 

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель "Мой социальный центр"
ГБУ ТЦСО "Тушино"
Рощин В.А. 

Анонс встреч клубов и мероприятий на сентябрь 2021 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия	
1	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	01.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
2	Самомассаж клуба "Линия жизни"	занятие	01.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
3	Гимнастика для мозга клуба "Линия жизни"	занятие	01.09.2021	9 простых упражнений для развития мозга и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	

4	Фейсфитнес	занятие	01.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
5	Мероприятие клуба "Тайна"	встреча	01.09.2021	Тема встречи: Знакомство с "Дизайном человека". Обсуждение отличий псевдонаук "Астрологии" от "Дизайна человека".	Максюк Наталья Владимировна	ON	
6	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	01.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
7	клуб "Эстетика возраста"	встреча	01.09.2021	первое мероприятие клуба. Мы оцениваем возраст по блеску в глазах. Если он есть, Вы молоды, какие бы цифры не стояли в Вашем паспорте. Поговорим о моде, о красоте, о дизайне, о жизни... Жизни за 55 +, когда множество внутренних барьеров ушло. "Ты еще так много можешь и уже так много знаешь" (Ж. Агалакова)	Савицкая Татьяна Викторовна	ON	
8	Концерт "Школьная пора"	концерт	01.09.2021	Концерт «Школьная пора», посвященный Дню знаний	Назарова Наталья Радиевна	ON	
9	Слайд шоу "Юность"	презентация	01.09.2021	Анатолий Васильевич делится фотографиями из личного архива прошлых лет (школьные годы, которые прошли в районе Тушино)	Бачурин Анатолий Васильевич	ON	
10	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	01.09.2021	Мероприятие клуба на тему лишнего веса у кошек.	Мейрабова Алиса Александровна	ON	

11	Просмотр документального фильма про ландшафт Урала клуба ландшафтного дизайна "Жизнь на Земле"	встреча	01.09.2021	Уральские горы одни из самых древних на планете. Время их образования – двести пятьдесят - триста миллионов лет назад. Многие горы такого возраста уже превратились в равнины, а Урал стоит. Давайте вместе окупемся в удивительный ландшафт уральского хребта и изучим реку Чусовая, которая берет свое начало в Азии, а заканчивается в Европе.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
12	Собрание "Киноклуба"	беседа	01.09.2021	Мероприятие киноклуба, просмотр и обсуждение фильма «9/11». Мероприятие приурочено ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Полякова Светлана Антоновна	ON	
13	Векторная система - "Рожденные с характером"	беседа	01.09.2021	Разберем что такое векторная система, сколько всего векторов и как настроить ребенка к школе по каждому вектору	Строганова Марина Владимировна	ON	
14	"Техника речи "	занятие	01.09.2021	Знакомство с основными упражнениями артикуляционной гимнастики. Разбор букв и проработка правильности их произношения	Нина Андреевна Ненастьева	ON	
15	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	01.09.2021	Раскроем секрет приготовления манной каши.	Колдашова Елена Петровна	ON	
16	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	01.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	

17	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	01.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
18	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	01.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Бычкова Валентина Михайловна	ON	
19	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	02.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
20	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	02.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
21	Метафорические карты онлайн	встреча	02.09.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов. Сновидения	Страхов Николай Викторович	ON	

22	Клуб "Белый рояль"	занятие	02.09.2021	Мероприятие клуба "Белый рояль" Мы окунемся в атмосферу старой, доброй музыки прошлого века, узнаем больше о популярных композиторах, певцах, группах, как Советского Союза, так и зарубежных стран, вспомним молодость, потанцуем под ритмы ушедшей эстрады и споем вместе незабываемые хиты.	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
23	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	02.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
24	Занятие клуба "Guten Tag"	занятие	02.09.2021	Иностранные языки развивают память! Давайте учить язык вместе!	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
25	Мероприятие клуба "Шахматы в МСЦ"	встреча	02.09.2021	первое мероприятие участников клуба "Шахматы в МСЦ". Рассказ о платформе для онлайн игр, информирование об особенностях онлайн встреч	Кравец Александр Иванович	ON	
26	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	02.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о собаках	Шитова Лариса Владимировна	ON	
27	"Викторины"	игра	02.09.2021	Веселая игра "Отгадай по смайликам кино"	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	
28	Мероприятие клуба "Видеоролики"	встреча	02.09.2021	Мероприятие клуба любителей снимать видеоролики. Присоединяйтесь! Лидер клуба подскажет как лучше снимать видеоролики технически и качественно. Разберет ваши идеи и подскажет советом.	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	
29	Клуб "Серебряная нить"	занятие	02.09.2021	Занятие на тему вязания шерстяных изделий - квадратная пятка носков и пятка с отдельным вязанием.	Андреева Елена Алексеевна	ON	

30	Клуб "Тайна"	встреча	02.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайн человек, на каждого участника по желанию.	Данилова Галина Викторовна	ON	
31	клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	02.09.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Основы фитотерапии.	Галина Васильевна Водникова	ON	
32	Мероприятие клуба "Наш мир"	лекция	02.09.2021	Грузия—страна прекрасной природы, истории и кухни. Давайте узнаем больше про эту прекрасную страну!	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
33	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	02.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
34	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	02.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
35	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	03.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

36	Мифы о правильном питании. Часть 1	лекция	03.09.2021	Участники клуба "Стимул" посмотрят видеоролика о правильном питании и мифах, которые окружают эту тему. В съемках видео принимают участие диетологи, реабилитологи и врачи. Обсуждение ролика.	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
37	Самомассаж клуба "Линия жизни"	занятие	03.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
38	Упражнения для мозга	занятие	03.09.2021	Упражнения для развития мозга	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
39	Фейсфитнес	занятие	03.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
40	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	03.09.2021	Во время мастер-класса участники познакомятся с секретом приготовления наивкуснейшего овощного рагу из моркови, свежей капусты, сладкого перца, репчатого лука и кабачка.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
41	Мероприятие клуба "Сундучок добра"	встреча	03.09.2021	первое мероприятие-знакомство клуба, обсудим тему рационального использования вещей, поделимся секретами выгодных покупок.	Асоскова Марина Сергеевна	ON	

42	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	03.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
43	Документальный фильм про природу Сибири	занятие	03.09.2021	Сибирь славится своими морозами и известна миру, как одно из самых холодных мест на земле. Тем не менее, Сибирь стала домом для большого множества видов диких животных, зверей и прочих существ, включая мускусного оленя, верблюда, газель и редкий вид ящерицы. Присоединяйтесь к просмотру захватывающего фильма про Сибирь	Новожилова Ольга Александровна	ON	
44	Комплекс упражнений для гибкости шеи	тренировка	03.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для гибкости, укрепления шейных мышц и тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Журавлева Ирина Александровна	ON	
45	Клуб "Тайна"	встреча	03.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайн человек, на каждого участника по желанию.	Старцева Татьяна Михайловна	ON	
46	Золотое кольцо	экскурсия	03.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
47	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	03.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	

48	Интенсивный курс по работе в программе Excel	мастер-класс	03.09.2021	По запросу участницы клуба "Обычные вещи" будет просмотрен курс по эффективной работе в программе Excel со сводными таблицами и умными таблицами. Облегчаем жизнь и ускоряем работу в эксель, для тех, кто еще работает.	Романова Ольга Николаевна	ON	
49	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	03.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
50	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	04.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
51	Антистресс методики	занятие	04.09.2021	Несколько действенных способов избавиться от стресса	Новожилова Ольга Александровна	ON	
52	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	тренировка	04.09.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Асоскова Марина Сергеевна	ON	
53	Мероприятие клуба "Жизнь замечательных людей"	встреча	04.09.2021	Интервью с Татьяной Устиновой, популярным российским писателем, автором детективных романов	Акимова Татьяна Федоровна	ON	

54	Клуб "Золотой локон"	встреча	04.09.2021	<p>Тема встречи: "Шампуни для волос". На встрече будут обсуждаться следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидность шампуней; 2. Подбор шампуня по типу волос; 3. Профилактика ломкости и выпадения волос. 	Андреева Елена Алексеевна	ON	
55	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	04.09.2021	<p>Приглашаем вас на мастер-класс клуба *"Кухни мира"* по приготовлению блюда Франции! FR *Готовим французскую галету!*</p> <p>Мастер - класс по приготовлению вкусных и ароматных французских пирогов!</p> <p>Нам понадобятся следующие ингредиенты</p> <p>Для теста:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мука - 2 стакана.; 2. Масло растительное - 70 мл.; 3. Кипяток - 100 мл.; 4. Сахарная пудра - 1 ст.л.; 5. Разрыхлитель - 1,5 ч.л.; 6. Соль - щепотка. <p>Для начинки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сахарная пудра - 3 ст.л.; 2. Яйцо - 1 шт.; 3. Творог мягкий - 350 гр.; 4. Ванильный сахар. 5. Нектарин или яблоки - 3 шт. 	Митрохина Ляна Вартановна	ON	
56	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	04.09.2021	<p>Во время мастер-класса участники познакомятся с секретом приготовления нежнейших твороженных сырников.</p>	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	

57	Клуб "Планета здоровья"	занятие	04.09.2021	<p>Тема встречи: "Нервная система".</p> <p>Будут обсуждаться следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Причины чувства тревоги и страха; 2. Как справиться с чувством тревоги и страха; 3. 7-мь способов, которые помогут справиться с чувством тревоги и страха. 	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
58	Гимнастика для ума	занятие	04.09.2021	Тест на зрительную память	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
59	Комплекс упражнений для глаз и гибкости шеи	тренировка	04.09.2021	<p>Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для гибкости и укрепления шейных мышц и зарядка для глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.</p>	Журавлева Ирина Александровна	ON	
60	Клуб "Тайна"	встреча	04.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайн человек, на каждого участника по желанию.	Григорянц Галина Николаевна	ON	
61	Клуб "Магия жизни"	встреча	04.09.2021	<p>Тема встречи: "Изготовление голубых и синих свечей для здоровья и долголетия".</p> <p>На встрече мы займемся изготовлением свечей для устранения источников стресса и чувства тревоги, будем учиться управлять сознанием через контроль мыслей и медитацию. Для занятия нам понадобится воск, водяная баня, фольга, синий жирорастворимый краситель, сухоцвет по желанию.</p>	Истомина Евгения Юрьевна	ON	
62	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	04.09.2021	<p>Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни</p>	Каштанова Елена Михайловна	ON	

63	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	04.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
64	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	05.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
65	Мифы о Кофе	беседа	05.09.2021	Вы не представляете без него утра, но вокруг полно призывов ограничить себя в кофе. Действительно ли кофе вымывает кальций из организма? Есть ли безопасная норма кофе? Разбираемся.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
66	Фейсфитнес	занятие	05.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
67	Клуб "Гармония"	занятие	05.09.2021	Онлайн - занятие клуба *"Гармония" на тему - "Фитнес для мозга".* 🖱️ !Занятия клуба посвящены развитию и укреплению памяти, внимания и гибкости мышления. Будет обсуждаться вопрос - *"Как сохранить мозг молодым в любом возрасте".* Занятие состоит из теории и практики. Для практической части занятия нужно подготовить любое понравившееся короткое стихотворение.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON	

68	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	05.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
69	Клуб "Планета здоровья"	занятие	05.09.2021	Тема встречи: "Нервная система". Выполнение упражнений, помогающих преодолеть тревожное состояние: - упражнения цигун на восстановление нервной системы; - практика дыхания спинным мозгом; - избавление от стресса, напряжения и скованности в теле, достижение ощущения внутреннего комфорта и баланса.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
70	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	05.09.2021	На мастер-классе будет приготовлена куриная печень в сметанном соусе.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
71	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	05.09.2021	Обсуждаем фильм "А в душе я танцую"	Поляколва Светлана Анатольевна	ON	
72	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	05.09.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
73	Личностный рост	встреча	05.09.2021	Цель наших встреч- стать организованным и дисциплинированным, мыслить креативно, получить новые навыки решения проблем, научиться управлять своим временем и развить навыки общения.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
74	Грузия. Часть 2	лекция	05.09.2021	Грузия—страна прекрасной природы, истории и кухни. Давайте узнаем больше про эту прекрасную страну!	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
75	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	05.09.2021	Мастер-класс по замечательному "Цветаевскому пирогу"	Новожилова Ольга Александровна	ON	

76	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	05.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
77	Золотое кольцо	экскурсия	05.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
78	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	05.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
79	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	06.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
80	Фейсфитнес	занятие	06.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	

81	"Построение настроения"	занятие	06.09.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
82	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	06.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
83	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	06.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
84	"Аппетитные блюда"	мастер-класс	06.09.2021	В клубе "Аппетитные блюда" приготовим лапшевник.	Колдашова Елена Петровна	ON	
85	Абхазия	лекция	06.09.2021	Всё про Абхазию: природа, культура и достопримечательности.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
86	"Поделки"	мастер-класс	06.09.2021	Осваиваем технику декупажа. Мастер-класс от гуру Киселевой Марины Александровны.	Киселева Марина Александровна	ON	
87	Клуб "Тайна"	встреча	06.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайна человек, на каждого участника по желанию.	Новикова Вера Васильевна	ON	
88	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	06.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". О животных весело.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
89	Мероприятие "Книжного клуба"	занятие	06.09.2021	Мероприятие "Книжного клуба". Творчество Марины Цветаевой	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	

90	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	06.09.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON	
91	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	06.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
92	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	06.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
93	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	07.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
94	Дыхательная гимнастика клуба "Линия жизни"	тренировка	07.09.2021	Дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
95	Суставная гимнастика клуба "Лотос"	тренировка	07.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	

96	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	07.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
97	Клуб "Удобный город"	занятие	07.09.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Район Тушино. История и современность. История Храма "Всех Святых" во Всехсвятском на Соколе	Новожилова Ольга Александровна	ON	
98	Гимнастика для ума	занятие	07.09.2021	Тест на зрительную память	Новожилова Ольга Александровна	ON	
99	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	07.09.2021	Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ.	Филин Александр Геннадьевич	ON	
100	Куркума. С чем её едят?	лекция	07.09.2021	Мероприятие клуба "Стимул". Участница клуба расскажет о полезных свойствах куркумы и о её необычном применении	Шитова Лариса Владимировна	ON	
101	Осенние образы	лекция	07.09.2021	Разберем самые актуальные образы на осень для женщин 55+	Новожилова Ольга Александровна	ON	
102	Онлайн поход за грибами	лекция	07.09.2021	Разберём виды осенних грибов, узнаем где их искать.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
103	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	07.09.2021	Поделится рецептом приготовления крупеника.	Ненастьева Нина Андреевна	ON	
104	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	07.09.2021	На мастер-классе мы приготовим красивый пирог с африканским орнаментом "Зебра"! Заинтриговали вас? Присоединяйтесь и готовьте вместе с нами!	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
105	Клуб "Тайна"	встреча	07.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайн человек, на каждого участника по желанию.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
106	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	07.09.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Жизнь без глютена.	Зятькова Наталья Игнатьевна	ON	

107	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	07.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Фролова Татьяна Ивановна	ON	
108	Клуб "Саям"	тренировка	07.09.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Саям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON	
109	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	08.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
110	Пряные травы	лекция	08.09.2021	Разберём сорта трав, как их выращивают и где применяют.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
111	Фейсфитнес	занятие	08.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Дмитриева Ирина Федоровна	ON	
112	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	08.09.2021	Во время мастер-класса приготовим грибной суп.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
113	7 чудес света	лекция	08.09.2021	Обсудим 7 чудес света, историю и секреты самых знаменитых достопримечательностей	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	

114	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	08.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
115	клуб "Эстетика возраста"	встреча	08.09.2021	Мы оцениваем возраст по блеску в глазах. Если он есть, Вы молоды, какие бы цифры не стояли в Вашем паспорте. Поговорим о модных тенденциях осени 2021 года.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
116	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	08.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
117	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	08.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
118	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	08.09.2021	Поделимся секретами приготовления рисовой каши.	Колдашова Елена Петровна	ON	
119	Мероприятие клуба "Линия жизни"	занятие	08.09.2021	Гимнастика для лица - это отличный способ привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
120	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	08.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Повтор темы: лишний вес у кошки. Причины, профилактика, лечение	Бирюкова Лариса Николаевна	ON	

121	Гимнастика для глаз	занятие	08.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Новожилова Ольга Александровна	ON	
122	Упражнения для координации и гибкости шеи	занятие	08.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок на координацию, а также на укрепление шейных мышц. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Малькова Татьяна Станиславовна	ON	
123	"Киноклуб"	беседа	08.09.2021	Обсуждаем фильм "Озарение. Инсайты"	Поляколва Светлана Анатольевна	ON	
124	Личностный рост	лекция	08.09.2021	Цель наших встреч- стать организованным и дисциплинированным, мыслить креативно, получить новые навыки решения проблем, научиться управлять своим временем и развить навыки общения.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
125	Золотое кольцо	экскурсия	08.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
126	Клуб "Практическая психология"	занятие	08.09.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". «Как обиды влияют на нас» На этом занятии, вы: узнаете, что такое обида и почему люди обижаются; познакомитесь с основными причинами обид; получите универсальные практики и техники, позволяющие справиться с обидой; узнаете основные характеристики обидчивых людей; выясните как правильно реагировать на сложившуюся ситуацию, чтобы не обижаться; получите представление к чему может привести обида.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
127	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	08.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	

128	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	08.09.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Петрова Ольга Ивановна	ON	
129	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	09.09.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
130	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	09.09.2021	<p>Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.</p>	Аникина Татьяна Елизаровна	ON	
131	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	09.09.2021	<p>Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Профилактика Альцгеймера. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.</p>	Новожилова Ольга Александровна	ON	

132	Дыхательная гимнастика	занятие	09.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
133	Суставная гимнастика	занятие	09.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	
134	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	09.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о немецких овчарках и истории породы.	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
135	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда"	встреча	09.09.2021	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда". Запеченные овощи. Как правильно и вкусно запечь овощи, чтобы это блюдо стало любимым лакомством вашей семьи.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
136	Комплекс упражнений для гибкости шеи	тренировка	09.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для гибкости и укрепления шейных мышц и зарядку для глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
137	"Викторины"	мастер-класс	09.09.2021	Викторина о Москве	Штельвах Евгения Андреевна	ON	
138	Клуб "Серебряная нить"	встреча	09.09.2021	Мероприятие членов клуба по вязанию. Мастер - мастер по вязанию шерстяных носков. На встрече будет изучаться техника вязания крестьянской или "забытой" пятки, которая вяжется в последнюю очередь, когда весь носок уже связан, без стенки, без клиньев, его можно легко заменить.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
139	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	09.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	
140	Золотое кольцо	экскурсия	09.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	

141	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	09.09.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
142	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	10.09.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
143	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	10.09.2021	<p>Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
144	Фейсфитнес	занятие	10.09.2021	<p>Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.</p>	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	

145	Самомассаж	занятие	10.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
146	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	10.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
147	Гимнастика для глаз	занятие	10.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Новожилова Ольга Александровна	ON	
148	Занятия клуба "Шахматы в МСЦ"	тренировка	10.09.2021	Занятие клуба "Шахматы в МСЦ". Вспомним самые азы шахмат и покажем как зарегистрироваться на сайте Litchess, для тех кто этого еще не сделал.	Кравец Александр Иванович	ON	
149	Золотое кольцо	экскурсия	10.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
150	Клуб "Тайна"	встреча	10.09.2021	Разбор бодиграфа по методике Дизайн человек, на каждого участника по желанию.	Григорянц Галина Николаевна	ON	
151	Клуб "Золотой локон"	встреча	10.09.2021	Клуб по парикмахерскому искусству "Золотой локон". Тема встречи: "Натуральный шампунь своими руками". Вы узнаете о приготовлении шампуня в домашних условиях, изучите рецепты натуральных шампуней для всех типов волос.	Андреева Елена Алексеевна	ON	

152	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	тренировка	10.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Переверзева Татьяна Олеговна	ON	
153	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	10.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
154	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	10.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
155	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	занятие	11.09.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Тимофеева Антонина Ивановна	ON	
156	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	11.09.2021	Во время мастер-класса приготовим сочные котлеты из свино-говяжьего фарша с сырной начинкой.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	

157	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	11.09.2021	<p>Приглашаем вас на мастер-класс клуба *Кухни мира* по приготовлению блюда Франции! FR</p> <p>*Готовим мясо по-французски!*</p> <p>Нам понадобятся следующие ингредиенты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свиной и говяжий фарш - 1 кг. (500 гр. каждый вид мяса); 2. Репчатый лук - 1 шт.; 3. Прмидоры - 4 шт.; 4. Сыр - 300 гр.; 5. Нарезанный кружками картофель - 5 шт. (среднего рвзера).; 6. Майонез - 150 гр.; 7. Соль и черный перец по вкусу; 8. Протвень и разогретая до 200 градусов духовка 	Истомина Евгения Юрьевна	ON	
158	Клуб "Планета здоровья"	занятие	11.09.2021	<p>Тема встречи: "Сердечно - сосудистая система".</p> <p>На встрече будут обсуждаться следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Строение сердца; * Что такое пульс и давление крови; * Полезные советы и рекомендации при повышенном давлении и сердцебиении. 	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
159	Комплексе упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	11.09.2021	<p>Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.</p>	Романова Ольга Николаевна	ON	

160	Клуб "Магия жизни"	встреча	11.09.2021	Тема встречи: "Изготовление ароматической, зеленой свечи для привлечения благосостояния". На встрече мы займемся изготовлением свечи и изучим полезные ароматические свойства крапивы, мяты и базилика. Для занятия нам понадобится: воск, сушеная крапива, базилик, мята, нить для фитиля и зубочистка.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
161	Личностный рост	лекция	12.09.2021	Что такое прокрастинация, как она мешает нам жить и как с ней бороться	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
162	Фейсфитнес	встреча	12.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
163	Клуб "Гармония"	занятие	12.09.2021	Онлайн - занятие клуба *"Гармония" на тему - "Фитнес для мозга".* Занятия клуба посвящены развитию и укреплению памяти, внимания и гибкости мышления. Будет обсуждаться вопрос - *"Как сохранить мозг молодым в любом возрасте".* Занятие состоит из теории и практики. Для практической части занятия нужно подготовить любое понравившееся короткое стихотворение.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON	
164	Пряные травы	лекция	12.09.2021	Разберём виды трав, способы их выращивания и применения.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	

165	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	12.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Профилактика Альцгеймера. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
166	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	12.09.2021	Вместе с вами приготовим сладкий десерт пончики «Картошка». Присоединяйтесь!	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
167	Армения	лекция	12.09.2021	Всё про Армению: природа, культура и достопримечательности.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
168	Клуб "Планета здоровья"	занятие	12.09.2021	Тема встречи: "Сердечно - сосудистая система". Выполнение упражнений, помогающих работе сердечно - сосудистой системе, нормализации пульса и давления крови.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
169	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	12.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
170	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	12.09.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
171	"Киноклуб"	мастер-класс	12.09.2021	Обсуждаем фильм Анны Меликян "Звезда"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
172	Золотое кольцо	экскурсия	12.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
173	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	12.09.2021	Мастер-класс по кулинарии. Готовим вместе вкуснейший и ароматнейший лимонный пирог.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
174	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	12.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	

175	Мероприятие клуба "Поделки"	мастер-класс	12.09.2021	Делаем декупаж сырной досочки с приглашенным гостем.	Добрынская Виктория Владимировна	ON	
176	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	12.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
177	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	12.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
178	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	13.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
179	Фейсфитнес	занятие	13.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Дмитриева Ирина Федоровна	ON	

180	"Построение настроения"	занятие	13.09.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
181	Метафорические карты онлайн	встреча	13.09.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов. Сновидения	Страхов Николай Викторович	ON	
182	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	13.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Профилактика Альцгеймера. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
183	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	тренировка	13.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
184	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	13.09.2021	Готовим салат "Мимоза"	Колдашова Елена Петровна	ON	
185	Осенний макияж	занятие	13.09.2021	Осенний макияж, который скрасит настроение в пасмурные дни!	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	
186	Клуб "Поделки"	мастер-класс	13.09.2021	Секреты декупажа раскроет Киселева Марина Александровна. Также поговорим о бисероплетении.	Киселева Марина Александровна	ON	

187	Комплекс упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	13.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
188	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	13.09.2021	Во время мастер-класса приготовим куриные желудки в сметане.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
189	Калининград	лекция	13.09.2021	Калининград – поистине удивительный город. Очень яркий, солнечный и... многоликий. Здесь есть типично немецкие районы, напоминающие о прошлом города, колоритная Рыбная деревня, уникальный морской музей, грандиозный Кафедральный собор, живописнейшая Куршская коса. Давайте узнаем больше о Калининграде!	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
190	Чувства животных. Обоняние	беседа	13.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Просмотр 1 серии научно-популярного фильма "Чувства животных. Обоняние". Удивительные, яркие кадры перенесут вас в мир дикой природы. Обсуждение видео.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
191	Мероприятие "Книжного клуба"	занятие	13.09.2021	Мероприятие "Книжного клуба" Творчество Зощенко. Говорим и слушаем.	Бычкова Валентина Михайловна	ON	
192	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	13.09.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON	

193	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	13.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
194	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	14.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
195	Влияние тайм-менеджмента на жизнь	занятие	14.09.2021	Что такое тайм-менеджмент, чем он помогает и почему все люди должны владеть умением планировать	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
196	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	14.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
197	Суставная гимнастика	тренировка	14.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	
198	Клуб "Удобный город"	занятие	14.09.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Виндавская железная дорога. История и современность.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

199	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	14.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
200	Мероприятие клуба "Стимул". Мифы о правильном питании. Часть 2	встреча	14.09.2021	Просмотр видеоролика о правильном питании и мифах, которые окружают эту тему. В съемках видео принимают участие диетологи, реабилитологи и врачи. Обсуждение ролика.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
201	Дыхательная гимнастика	занятие	14.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
202	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	14.09.2021	Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ.	Филин Александр Геннадьевич	ON	
203	Шашки в МСЦ	занятие	14.09.2021	Хотите играть в шашки так, чтобы Вам не было равных? Присоединяйтесь! первое мероприятие клуба "Шашки в МСЦ". Знакомство с мастером спорта СССР. Обзор обучения игре в шашки.	Шаргородский Марк Борисович	ON	
204	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	14.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и тренировки глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Журавлева Ирина Александровна	ON	
205	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	14.09.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Рефлексотерапия и ароматерапия в домашних условиях.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON	
206	Клуб "Салам"	тренировка	14.09.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салам"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON	

207	Золотое кольцо	экскурсия	14.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
208	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	14.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
209	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	15.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
210	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	15.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Профилактика Альцгеймера. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
211	клуб "Эстетика возраста"	встреча	15.09.2021	Мы оцениваем возраст по блеску в глазах. Если он есть, Вы молоды, какие бы цифры не стояли в Вашем паспорте. Поговорим о моде, о красоте, о дизайне, о жизни... Жизни за 55 + , когда ты еще так много можешь и уже так много знаешь.	Максимова Евгения Евгеньевна	ON	

212	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	15.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
213	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	15.09.2021	Готовим котлеты из кукурузы. Общаемся, делимся своими секретами.	Колдашова Елена Петровна	ON	
214	Гимнастика для лица	тренировка	15.09.2021	Гимнастика для лица - это отличный способ сохранить привести в тонус ваши мышцы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
215	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	15.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о кошках	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
216	Гимнастика для глаз	занятие	15.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Канканян Тамара Грандовна	ON	
217	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	15.09.2021	Обсуждаем фильм "Остров" Павла Лунгина.	Полякова Светлана Антоновна	ON	
218	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	15.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и тренировки глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
219	Мероприятие клуба "Обычные вещи"	беседа	15.09.2021	Экскурсия в аптекарский огород. Расскажем как это было. Осветим основные акции и скидки на вход, события которые сейчас там проходят.	Дмитриева Ирина Федоровна	ON	
220	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	15.09.2021	Мастер-класс по кулинарии. Перцы по-крымски.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

221	Клуб "Практическая психология"	занятие	15.09.2021	<p>Мастер-класс «Без вины виноватые» На этом занятии, вы:</p> <p>выясните, что такое вина и как формируется это чувство; узнаете, как избавиться от чувства вины;</p> <p>научитесь прощать себя; узнаете, что делать, когда вам навязывают чувство вины.</p>	Слепов Александр Григорьевич	ON	
222	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	15.09.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
223	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	15.09.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Новожилова Ольга Александровна	ON	
224	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	16.09.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
225	Метафорические карты онлайн	встреча	16.09.2021	<p>Лекция о метафорических картах, разбор вопросов.</p>	Страхов Николай Викторович	ON	

226	"Нейрофитнес для мозга"	мастер-класс	16.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Профилактика Альцгеймера. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
227	Клуб "Белый рояль"	занятие	16.09.2021	Мероприятие клуба "Белый рояль". Легендарный Джо Дассен.	Слободина Елена Павловна	ON	
228	Дыхательная гимнастика	занятие	16.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
229	Суставная гимнастика	занятие	16.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	
230	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	16.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
231	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	16.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
232	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	лекция	16.09.2021	На встрече поговорим о правильном питании собак и кошек. Посмотрим видео-интервью с ветеринарным врачом Дмитрием Русаковым. Подробно рассмотрим натуральное питание собак и кошек.	Чучукина Татьяна Анатольевна	ON	
233	Клуб "Викторины"	игра	16.09.2021	Викторина	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	

234	Комплекс упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	16.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Абрамян Татьяна Владимировна	ON	
235	Клуб "Серебряная нить"	занятие	16.09.2021	Мастер - класс по вязанию следков спицами без швов. Вязутся такие следки легко и быстро, с ними справятся даже начинающие рукодельницы. Необходимые материалы: нитки из шерсти -100 гр., две спицы - длина 35 см, толщина 3,5. Можно использовать круговые спицы.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
236	клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	16.09.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Основы фитотерапии.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
237	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	16.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	
238	Золотое кольцо	экскурсия	16.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
239	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	16.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	

240	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	16.09.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Степанова Наталья Алексеевна	ON	
241	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	17.09.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
242	Полезный привычки	встреча	17.09.2021	<p>Какие полезные привычки помогут стать нам лучше и повысить качество нашей жизни? Давайте это обсудим!</p>	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
243	Фейсфитнес	занятие	17.09.2021	<p>Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.</p>	Дмитриева Ирина Федоровна	ON	

244	Лекция на экологическую тему "Добрые крышечки"	лекция	17.09.2021	В преддверии всемирного дня чистоты поговорим о "Добрых крышечках". Каждый из нас уже слышал об этих крышечках, кто-то даже их собирал. Послушаем небольшую лекцию об этих крышечках с зарождения проекта и организуем флеш-моб. Сделаем месяц чистоты с пользой для экологии нашего города.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
245	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	17.09.2021	На мастер-классе приготовим нежный жульен с лесными грибами, куриным филе и ароматным сыром.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
246	Самомассаж	занятие	17.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
247	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	17.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
248	Наука есть сыры.	лекция	17.09.2021	Разберем виды сыров, что из них можно приготовить, а также узнаем технологию производства.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
249	Гимнастика для глаз	занятие	17.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Новожилова Ольга Александровна	ON	
250	Литературный клуб	концерт	17.09.2021	Приглашаем Всех любителей поэзии на встречу литературного клуба. Вера Стефановна почитает стихи собственного сочинения про осень, любовь, Москву.	Цибакова Вера Стефановна	ON	

251	Встреча клуба "Шахматы в МСЦ"	занятие	17.09.2021	Мероприятие клуба "Шахматы в МСЦ". Учимся играть в шахматы, играем вместе. Общаемся. будем играть на реальной доске с реальными аппонентами.	Кравец Александр Иванович	ON	
252	Мероприятие клуба "Сундучок добра"	встреча	17.09.2021	Узнаем об актуальных акциях и скидках, о том, когда лучше планировать путешествие и покупать авиабилеты	Асоскова Марина Сергеевна	ON	
253	Клуб "Золотой локон"	встреча	17.09.2021	Уход за волосами в домашних условиях, комплексный подход (пилинг, маски, сыворотки и др.). Подбор средств для ухода за кожей головы и волосами, соблюдение этапов.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
254	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	17.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Переверзева Татьяна Олеговна	ON	
255	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	18.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
256	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	занятие	18.09.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Тимофеева Антонина Ивановна	ON	
257	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	18.09.2021	ВО время мастер класса приготовим печеньё "Рогалики".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	

258	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	18.09.2021	<p>Мастер-класс клуба "Кухни мира" по приготовлению блюда Белоруссии! Готовим голубцы по-белорусски! Нам понадобятся следующие ингредиенты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Велок капусты; 2. Мясной фарш - 1,5 кг.; 3. стакан риса (рис предварительно сварить до полной готовности); 4. Соль, перец по вкусу. <p>Продукты для жарки (которая готовится заранее):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Луковица - 1 шт.; 2. Морковь - 1 шт.; 3. Помидор - 2 шт.; 4. Томатная паста - 2 ст.л.; 5. Соль по вкусу. 	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
259	Прогулки по северному Кавказу	экскурсия	18.09.2021	Познакомьтесь с уникальным регионом, богатым историей, культурой и уникальными природными объектами.	Бутова Наталья Стефановна	ON	
260	Клуб "Планета здоровья"	занятие	18.09.2021	<p>Тема встречи: «Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта».</p> <p>Будут обсуждаться следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Строение желудочно-кишечного тракта; * Симптомы заболеваний ЖКТ; * Отвары лекарственных трав при изжоге и метеоризме. 	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
261	Гимнастика для ума	занятие	18.09.2021	Полезные упражнения для развития мозга и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	
262	Как избавиться от стресса	занятие	18.09.2021	Полезные советы по избавлению от стресса и снятию психологической нагрузки	Новожилова Ольга Александровна	ON	

263	В здоровом теле - здоровый дух	лекция	18.09.2021	Опытный врач поделится с Вами, как защитить свой организм от инфекций. Расскажет о профилактических мерах предосторожности. Ведь это в особенности необходимо в осенний период.	Бутова Наталья Стефановна	ON	
264	Поэтический вечер "Люблю тебя, моя столица"	встреча	18.09.2021	Авторские стихи о Москве	Антонова Вера Георгиевна	ON	
265	Клуб "Магия жизни"	встреча	18.09.2021	Тема встречи: "Мастер - класс по изготовлению скрученной свечи на исполнение желания". Понадобятся три тонкие свечи: жёлтая, зелёная и красная. -Для изготовления зелёной свечи понадобятся: воск, измельчённые травы - мята и душица. -Для желтой свечи понадобятся: воск, сушеная пижма. -Для красной свечи: воск, сухие измельчённые лепестки красных роз. -Так же можно использовать красители: красный, зелёный и жёлтый.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
266	Наука есть сыры.	лекция	18.09.2021	Сыр Бри, Грана падано, Пармезан, Моцарелла, Бюш(Буш)-де-Шевр, Рокфор, Маасдам, разберем все отличия вкусы и тонкости	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
267	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	18.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
268	Позитивное мышление	занятие	19.09.2021	Как позитивное мышление может поменять жизнь людей.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	

269	Фейсфитнес	занятие	19.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
270	Клуб "Гармония"	занятие	19.09.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON	
271	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	19.09.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
272	Клуб "Планета здоровья"	занятие	19.09.2021	«Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта». * Симптомы заболеваний ЖКХ; * Комплекс упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта».	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
273	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	19.09.2021	Во время мастер-класса приготовим французский салат из яблока, лука, яиц, сыра и грибов	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
274	Яблоки, 5 рецептов десерта.	мастер-класс	19.09.2021	Самый простой яблочный пирог, творожно-яблочный десерт, от которого точно никто не откажется, яблочные оладьи и яблочное печенье.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
275	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	19.09.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
276	Германия	занятие	19.09.2021	Участница клуба "Наш мир", Соловьева Татьяна Борисовна, поделиться своими воспоминаниями о путешествии в Германию и своими впечатлениями!	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	

277	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	19.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	
278	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	19.09.2021	Мастер-класс по кулинарии. Интересный и вкусный - торт Прага.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
279	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	19.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
280	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	19.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Хаустова Лариса Васильевна	ON	
281	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	19.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
282	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	20.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

283	Фейсфитнес	занятие	20.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
284	"Построение настроения"	занятие	20.09.2021	Онлайн-занятие “Построение настроения”, направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
285	Мероприятие клуба "Личностный рост"	встреча	20.09.2021	Цель наших встреч- стать организованным и дисциплинированным, мыслить креативно, получить новые навыки решения проблем, научиться управлять своим временем и развить навыки общения.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
286	Санкт-Петербург	лекция	20.09.2021	Культурная столица России, северная Венеция, детище Петра — так часто называют Санкт-Петербург	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
287	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	20.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Переверзева Татьяна Олеговна	ON	

288	Комплекс упражнений для вестибулярного аппарата и шеи	тренировка	20.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
289	Чувства животных. Осязание	беседа	20.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Просмотр 2 серии научно-популярного фильма "Чувства животных. Обоняние". Удивительные, яркие кадры перенесут вас в мир дикой природы. Обсуждение видео.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
290	Мероприятие "Книжного клуба"	занятие	20.09.2021	Мероприятие "Книжного клуба" Творчество Н. Тэффи - первой юмористической писательницы 20 века.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
291	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	20.09.2021	"Народное поурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON	
292	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	20.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	

293	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	20.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся но	Лыкина Ольга Борисовна	ON	
294	Дыхательная гимнастика	занятие	21.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
295	Суставная гимнастика	тренировка	21.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	
296	Клуб "Удобный город"	занятие	21.09.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Аэродром Чкаловский. История и современность.	Гусарова Людмила Николаевна	ON	
297	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	21.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	

298	Лекция о тушинском машиностроительном заводе и космическом корабле "Буран"	беседа	21.09.2021	Над чем работал секретный передовой тушинский машиностроительный завод? Для чего создавался первый в стране космический корабль "Буран"? Почему научные и технические достижения московского завода были лучшими не только в стране, но и мире? Занавесу этих тайн для вас откроет Юрий Алексеевич Бирюков, бывший работник ТМЗ и изготовитель корабля "Буран"!	Бирюков Юрий Александрович	ON	
299	Яблоки. 3 рецепта.	лекция	21.09.2021	Разберём 3 рецепта приготовления десертов из яблок.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
300	Комплекс упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	21.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
301	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	21.09.2021	Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ.	Филин Александр Геннадьевич	ON	
302	Мероприятие клуба "Шахматы в МСЦ"	занятие	21.09.2021	Занятие обучению игры в Шахматы с нуля. Играем по зуму первые партии. Учимся думать логически, развиваем память.	Кравец Александр Иванович	ON	
303	Золотое кольцо	экскурсия	21.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
304	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	21.09.2021	Вместе с вами приготовим блинчики, фаршированные грибами и сыром	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
305	Женщины-легенды: их секреты красоты и взгляды на жизнь	занятие	21.09.2021	Секреты легендарных женщин, красотой которых и удивительной женственностью мы будем восхищаться всегда.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	

306	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	21.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
307	Клуб "Саям"	занятие	21.09.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Саям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON	
308	Фейсфитнес	занятие	22.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
309	клуб "Эстетика возраста"	встреча	22.09.2021	Мероприятие клуба, посвященная антивозрастному уходу за кожей лица.	Баязова Ирина Владимировна	ON	
310	Самомассаж	занятие	22.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON	
311	Как научиться не нервничать	лекция	22.09.2021	Просмотр лекции психолога по теме "Как научиться не нервничать"	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	

312	Привычные блюда в необычной подаче	лекция	22.09.2021	РЕЦЕПТЫ: —1— Роллы с селедкой —2— Маринованные крабовые палочки —3— Паста из крабовых палочек —4— Закусочный сырный рулет —5— Пашшлычки из картофеля —6— Картофель «давленный» —7— Голень индейки фаршированная	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
313	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	22.09.2021	Люди практически всегда очеловечивают своих питомцев и понимают то или иное поведение не так, как нужно на самом деле. Сегодня послушаем лекцию Светланы Падалки, кандидата биологических наук, лектора-фелинолога на тему "Поведение кошки"	Чучукина Татьяна Анатолевна	ON	
314	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	22.09.2021	Вместе с вами приготовим макаронную запеканку.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
315	Мероприятие "Киноклуба"	беседа	22.09.2021	Обсуждаем фильм про Олега Тинькова "Новая кровь"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
316	Гимнастика для глаз	занятие	22.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Новожилова Ольга Александровна	ON	
317	Нейрофитнес	занятие	22.09.2021	Упражнения для развития вашего мозга и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	
318	Байкал	беседа	22.09.2021	Поговорим о Байкале. Озеро Байкал – огромное древнее озеро в горах Сибири к северу от монгольской границы. Байкал считается самым глубоким озером в мире.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
319	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	22.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	

320	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	22.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
321	Клуб "Практическая психология"	занятие	22.09.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". Чувство стыда. На этом занятии, вы узнаете, что такое стыд и каким он бывает; выясните, почему чувство стыда присуще каждому; разберёте, для чего нам нужен стыд; поймёте, как стыд влияет на нашу жизнь; познакомитесь с техниками помогающими избавиться от чувства стыда	Слепов Александр Григорьевич	ON	
322	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	22.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
323	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	22.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

324	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	23.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
325	Мероприятие клуба "4П и 4В"	лекция	23.09.2021	Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ.	Филин Александр Геннадьевич	ON	
326	Оздоровительная дыхательная гимнастика	тренировка	23.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
327	Метафорические карты онлайн	встреча	23.09.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов.	Страхов Николай Викторович	ON	
328	Дыхательная гимнастика	занятие	23.09.2021	Дыхательная гимнастика Стрельниковой после корона	Новожилова Ольга Александровна	ON	
329	Суставная гимнастика	занятие	23.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	
330	Нейрофитнес	занятие	23.09.2021	Упражнения для развития вашего мозга и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	
331	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	23.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
332	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	23.09.2021	Приюты для животных, благотворительные фонды, волонтеры. Что мы знаем о них?	Мейрабова Алиса Александровна	ON	

333	Комплекс упражнений для шеи и глаз	тренировка	23.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
334	Мероприятие клуба "Гармоничный человек"	встреча	23.09.2021	В клубе "Гармоничный человек" вы сможете проявить себя, будете развиваться, узнаете как преодолеть одиночество	Павлова Ольга Евгеньевна	ON	
335	Клуб "Серебряная нить"	встреча	23.09.2021	Тема встречи клуба: "Пинетки спицами" . Мастер - класс по вязанию пинеток спицами без швов, для новорожденных внуков и правнуков. Вяжутся такие пинетки легко и быстро, с ними справятся даже начинающие рукодельницы. Необходимые материалы: -нитки из шерсти - 100 гр.; -две спицы - длина 35 см, толщина 3,5. Можно использовать круговые спицы.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
336	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	23.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	
337	Золотое кольцо	экскурсия	23.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	

338	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	23.09.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Петрова Ольга Ивановна	ON	
339	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	24.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Кузьмина Светлана Борисовна	ON	
340	Дыхательная гимнастика	тренировка	24.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
341	Куркума. С чем её едят?	встреча	24.09.2021	Все знают куркуму, как приправу, которая отлично сочетается, например, с курицей. А знаете ли вы о том, что куркума - прекрасный помощник в борьбе с болезнями? Сегодня расскажем!	Шитова Лариса Владимировна	ON	
342	Самомассаж	занятие	24.09.2021	с ваши мышцы и суставы, сохранить молодость	Новожилова Ольга Александровна	ON	

343	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	24.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
344	Нейрофитнес	занятие	24.09.2021	Гимнастика для ума и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	
345	Золотое кольцо	экскурсия	24.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
346	Клуб "Золотой локоп"	встреча	24.09.2021	Тема: "Уход за волосами" Обсуждение самых популярных вопросов, которые задают парикмахеру: -Как укладывать волосы феном и выравнивать утюжком, чтобы не повредить их структуру ? -Какими средствами мне восстановить поврежденные волосы к здоровому состоянию? -Как мне поддерживать цвет волос в домашних условиях?	Андреева Елена Алексеевна	ON	
347	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	занятие	24.09.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Асоскова Марина Сергеевна	ON	
348	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	24.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

349	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	25.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
350	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	занятие	25.09.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Асоскова Марина Сергеевна	ON	
351	Дыхательная гимнастика	тренировка	25.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
352	Выпечка без молока и яиц	лекция	25.09.2021	Разберем рецепты приготовления выпечки без применения молока и яиц	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
353	Гимнастика для глаз	тренировка	25.09.2021	Гимнастика для укрепления глазных мышц, восстановления кровообращения и снятия усталости	Новожилова Ольга Александровна	ON	
354	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	25.09.2021	Квашеная капуста по-русски на зиму! На мастер - классе мы вместе приготовим квашеную капусту. Необходимы продукты: капуста - 2 больших велка, черный перец, стручок горького перца (для тех кто любит поострее), лавровый лист, пол стакана клюквы, морковь - 5 крупных штук натереть на терке. Для рассола необходимо: ёмкость - объемом 8-10 литров, кипячёная вода комнатной температуры, соль. Также понадобится вторая (пустая) ёмкость в которой будет солится капуста, а также приготовьте гнёт.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	

355	Комплекс упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	25.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
356	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	25.09.2021	Вместе с вами приготовим картофельные драники с фаршем.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
357	Клуб "Планета здоровья"	занятие	25.09.2021	Тема: Эндокринная система. 1. Железы внутренней секреции; 2. Гормоны их свойства и функции; 3. Эндокринные железы и их гормоны; 4. Нарушения деятельности эндокринных желез.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
358	Мероприятие клуба "Жизнь замечательных людей"	встреча	25.09.2021	Новое уникальное интервью с заслуженной артисткой РФ Ларисой Гузеевой, которую мы знаем по выдающейся кинокартине "Жестокий романс"	Новожилова Ольга Александровна	ON	
359	Клуб "Магия жизни"	встреча	25.09.2021	Мастер - класс по изготовлению травяной красной свечи. Необходимые материалы: воск, натуральный красный краситель или красная губная помада, фольга и фитиль для свечей. Также понадобятся травы: полынь, крапива, лаванда, мята, мелиса, шалфей.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
360	Золотое кольцо	экскурсия	25.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
361	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	26.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

362	Клуб "Планета здоровья"	занятие	26.09.2021	Тема: Эндокринная система. 1. Факторы, влияющие на активность эндокринных желез; 2. Заболевания щитовидной железы; 3. Заболевания поджелудочной железы; 4. Профилактика данных заболеваний; 5. Гимнастика при заболеваниях поджелудочной железы.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
363	Мероприятие клуба "Фейсфитнес"	занятие	26.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Дмитриева Ирина Федоровна	ON	
364	Клуб "Гармония"	занятие	26.09.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания..	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
365	Лифтинг макияж	занятие	26.09.2021	Правила лифтинг макияжа, пошаговое выполнение	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	
366	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	26.09.2021	Вместе с вами приготовим вареники с творогом.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON	
367	Преодолей свой страх и начни жить	лекция	26.09.2021	Как избавиться от страха и начать жить так, как хочется.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
368	Исландия	лекция	26.09.2021	Всё самое интересное об Исландии	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
369	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	26.09.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	

370	20 рецептов для тех, кто следит за своим здоровьем	лекция	26.09.2021	Легкий овощной суп; Суп-пюре из овощей; Десерт из тыквы; Запеченная тыква; Запеченные яблоки; Безе; Бисквит на белках; Рисовая каша с яблоками; Минтай в микроволновке; Рыба в пергаменте; Рыба в рукаве для запекания; Куриные колбаски на пару; Котлеты в духовке; Котлеты с молодой капустой; Тефтели с гречкой; Тефтели в молоке; Картофель в молоке; Ужин в одной посуде; Индейка с гречкой и овощами; Гуляш из куриного филе; Кабачковая икра в пакете	Филиппчик Лидия Алексеевна	ON	
371	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	26.09.2021	Интервью с одним из участников клуба "Братья наши меньшие" Павлом Михайловичем Куркиным. Поговорим о его кошке	Павел Михайлович Куркин	ON	
372	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	26.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	
373	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	26.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
374	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	26.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
375	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	27.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

376	"Построение настроения"	занятие	27.09.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
377	Клуба "Кухни мира"	мастер-класс	27.09.2021	Мастер - класс по приготовлению десертов Южной Америки. Готовим конфеты "Баунти" и "Бригадейро".	Богрова Надежда Васильевна	ON+OFF	
378	Суставная гимнастика	тренировка	27.09.2021	Легкая суставная гимнастика	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF	
379	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	27.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
380	Как добиться своей цели	занятие	27.09.2021	Обсуждение мотивации для достижения цели.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
381	Секреты зеленого чая	встреча	27.09.2021	Узнаем полезные свойства зеленого чая	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF	
382	Япония	лекция	27.09.2021	Всё о Японии и японской культуре.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
383	Клуба "Серебряная нить"	мастер-класс	27.09.2021	Тема: "Вяжем вместе". Мероприятие членов клуба для совместного вязания носочков, следочков и пинеточек.	Андреева Елена Алексеевна	ON+OFF	

384	Фейсфитнес	занятие	27.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
385	Клуб "Золотой локон"	встреча	27.09.2021	Тема: "Убтан для волос". Мастер - класс по изготовлению средства ухода за волосами. "Убтан" - изобретение индийской науки.	Андреева Елена Алексеевна	ON+OFF	
386	Чувства животных. Зрение	беседа	27.09.2021	Просмотр 3 серии научно-популярного фильма "Чувства животных". Удивительные, яркие кадры перенесут вас в мир дикой природы. Обсуждение видео.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
387	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	27.09.2021	"Народное поурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON	
388	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	27.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Переверзева Татьяна Олеговна	ON	
389	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	28.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
390	Дыхательная гимнастика	тренировка	28.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON	
391	Суставная гимнастика	тренировка	28.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	

392	Артроз пальцев кистей рук	занятие	28.09.2021	Упражнения при артрозе и для профилактики артроза кистей рук.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
393	Дыхательная гимнастика	тренировка	28.09.2021	Клуб "Путь к здоровой жизни". Проведем комплекс упражнений на дыхательную систему, с целью развития и улучшения работы легких, чем поможет не только в тренировках, но в повседневной жизни	Каштанова Елена Михайловна	ON	
394	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	тренировка	28.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
395	Нейрофитнес	занятие	28.09.2021	Гимнастика для ума и памяти	Новожилова Ольга Александровна	ON	
396	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	28.09.2021	Мероприятие клуба "4П и 4В". Цикл лекций ОБЖ.	Филин Александр Геннадьевич	ON	
397	Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье"	тренировка	28.09.2021	Тренировка клуба, для любителей играть в настольный теннис и заниматься на тренажерах.	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF	
398	Комплекс упражнений для шеи и глаз	тренировка	28.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и глаз. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Крючкова Ирина Викторовна	ON	
399	Лекция от Брайана Трейси	лекция	28.09.2021	Брайан Трейси — мировой эксперт в области психологии успеха. На мероприятие мы будем смотреть видеоролик Брайана Трейси.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
400	"Guten Tag"	занятие	28.09.2021	Занятие клуба "Guten Tag". Изучение немецкого языка на начальном уровне.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
401	Мероприятие клуба "Шахматы в МСЦ"	занятие	28.09.2021	Занятие обучению игры в Шахматы с нуля. Играем по зуму первые партии. Учимся думать логически, развиваем память.	Пичугина Надежда Аркадьевна	ON	

402	Клуб "Серебряная нить"	встреча	28.09.2021	Прядение шерсти из подручных средств в домашних условиях.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
403	Золотое кольцо	экскурсия	28.09.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
404	Клуб "Салям"	занятие	28.09.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON	
405	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	29.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
406	Совместная тренировка	занятие	29.09.2021	Совместная тренировка двух клубов в честь открытия: "Стимул" и "Первая ракетка". Теннис, растяжка, общение.	Мейрабова Алиса Александровна	OFF	
407	Фейсфитнес	занятие	29.09.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Соловьева Татьяна Борисовна	ON+OFF	
408	Лоскутное шитье	мастер-класс	29.09.2021	Мастер - класс по лоскутному шитью "Шьем сумочку из лоскутов".	Панина Елена Анатольевна	OFF	
409	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	29.09.2021	Мастер - класс по приготовлению кириного бульона с домашней лапшой. (кухня Азии)	Ткачева Елена Николаевна	OFF	
410	С гаджетом на ты	мастер-класс	29.09.2021	Мероприятие клуба, знакомство и участие в мастер-классе по компьютерной грамотности	Фролов Иван Валерьевич	OFF	
411	Бильярд	занятие	29.09.2021	Мероприятие клуба "Бильярд"	Баронин Александр Сергеевич	OFF	

412	Лифтинг макияж	занятие	29.09.2021	Любая женщина хочет чувствовать себя красивой. На встрече мы обсудим тонкости возрастного макияжа, который подчеркнет ваши достоинства и скроет недостатки.	Соловьева Татьяна Борисовна	OFF	
413	Самомассаж	занятие	29.09.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF	
414	Мероприятие клуба "Первая ракетка"	тренировка	29.09.2021	Тренировка участников клуба, игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF	
415	Разминка суставов, массажные мачи	занятие	29.09.2021	Легкая суставная разминка на все тело, проработка стоп (мфр) массажными мячами	Соловьева Татьяна Борисовна	OFF	
416	Мероприятие клуба "БИТ"	тренировка	29.09.2021	Тренировка участников клуба: игра в настольный теннис и в бильярд	Талаев Игорь Александрович	OFF	
417	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	29.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
418	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	29.09.2021	Мастер - класс по приготовлению пасты с сырным и томатными соусами.	Шолохова Тамара Григорьевна	OFF	
419	Суставная гимнастика	занятие	29.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF	
420	Клуб "Серебряная нить"	мастер-класс	29.09.2021	Мастер - класс по вязанию креативных следочков с оригинальной пяткой.	Костина Ольга Михайловна	OFF	

421	Мероприятие клуба "Шахматы в МСЦ"	занятие	29.09.2021	Занятие обучению игры в Шахматы с нуля. Играем по зуму первые партии. Учимся думать логически, развиваем память.	Пичугина Надежда Аркадьевна	ON	
422	Клуб "Практическая психология"	занятие	29.09.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". На этом занятии, вы: узнаете, что такое личные границы, их виды и зачем нам нужны личные границы; узнаете, в чём сложности с очертаниями личных границ; узнаете о признаках нарушения Ваших личных границ; узнаете, как правильно расставить личные границы; познакомитесь со способами защиты личных границ.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
423	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	29.09.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
424	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	30.09.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
425	Метафорические карты онлайн	встреча	30.09.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов.	Страхов Николай Викторович	ON	
426	Дыхательная гимнастика	тренировка	30.09.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF	
427	Суставная гимнастика	тренировка	30.09.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Новожилова Ольга Александровна	ON	

428	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	30.09.2021	Мягкая и эффективная программа направлена на то,чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника и шеи. Все классы доступны для гостей любого уровня подготовки и рекомендованы в случаях, если беспокоят боли в пояснице, шее.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
429	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	30.09.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о собаках	Чучукина Татьяна Анатольевна	ON	
430	Тренировка клуба "ОФП крепкое здоровье"	тренировка	30.09.2021	Тренировка любителей игры в настольный теннис и работы на тренажерах	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF	
431	Комплексе упражнений для шеи и вестибулярного аппарата	тренировка	30.09.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для укрепления шейных мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Журавлева Ирина Александровна	ON	
432	Мероприятие клуба "Гармоничный человек"	встреча	30.09.2021	Психологические особенности людей пожилого возраста	Павлова Ольга Евгеньевна	ON	
433	Клуб "Серебряная нить"	встреча	30.09.2021	Правила выбора модели изделия, ниток и спиц для вязания, разбор типичных ошибок.	Гамалей Евгения Николаевна	ON	
434	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	30.09.2021	Мероприятие клуба "Мир искусства". Цикл лекций МХК: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино, литература, фотоискусство	Михеев Ярослав Олегович	ON	