





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 ноябрь 2021 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1532	Фейсфитнес	мастер-класс	01.11.2021	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
1533	Кулинарный лекторий	лекция	01.11.2021	Разберём рецепты приготовления блюд.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1534	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	01.11.2021	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.	Никитина Людмила Петровна	ON

1535	Аппетитные блюда	мастер-класс	01.11.2021	Жарим рыбу	Колдашова Елена Петровна	ON
1536	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	01.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!"	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1537	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	01.11.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1538	Мероприятие "Книжного клуба"	занятие	01.11.2021	Читаем книги, делимся, обсуждаем. Рассказы В. Астафьева	Диденко Татьяна Алексеевна	ON
1539	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	01.11.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Измайлова Зухра Файзуловна	ON
1540	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	01.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1541	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	02.11.2021	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

1542	Нейрофитнес для мозга	тренировка	02.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON
1543	Комплекс упражнений на координацию и на гибкость шеи	тренировка	02.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Белокрылова Элеонора Степановна	ON
1544	Клуб "Удобный город"	экскурсия	02.11.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Тушинская трикотажная фабрика.	Гусарова Людмила Николаевна	ON
1545	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	02.11.2021	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
1546	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	02.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!"	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1547	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	02.11.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс "Пейзаж"	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1548	Кулинарный лекторий	лекция	02.11.2021	Разберем рецепты	Филипчик Лидия Алексеевна	ON

1549	Клуб "Серебряная нить"	занятие	02.11.2021	Вязание ажурного шарфика крючком. Обсуждение и разбор этапов вязания. Необходимые инструменты: крючок 1.75 - 2 мм., нитки для вязания шарфика.	Андреева Галина Михайловна	ON
1550	Поговорим о кошках	беседа	02.11.2021	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Поговорим о кошках	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1551	Дыхательная гимнастика	тренировка	02.11.2021	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
1552	Клуб "Салям"	тренировка	02.11.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
1553	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	02.11.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Галанова Наталья Михайловна	ON
1554	Золотое кольцо	экскурсия	02.11.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON
1555	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	02.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON

1556	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	03.11.2021	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
1557	Фейсфитнес	мастер-класс	03.11.2021	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
1558	клуб "Эстетика возраста"	встреча	03.11.2021	Мода, стиль, красота. История моды: античность, римское изящество.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1559	Оздоровительная тренировка - Здоровая спина и шея. Профилактика невроза. ВСД.	занятие	03.11.2021	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
1560	Клуб "Золотой локон"	занятие	03.11.2021	Парикмахерское искусство. Способы и методы осветления волос. Уход и забота после осветления.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON
1561	Концерт, посвященный Дню народного единства	концерт	03.11.2021	Выступления творческих коллективов МСЦ Тушино	Назарова Наталья Радиевна	ON
1562	Клуб "Практическая психология"	мастер-класс	03.11.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". «Коротко о главном»	Слепов Александр Григорьевич	ON

1563	Лекции о питании	лекция	03.11.2021	На этот раз подробно поговорим о жирорастворимом витамине ОМЕГА-3. Какой хорошая? Какой плохая? Как разобраться среди огромного потока препаратов с Омегой. И что рыбий жир это не равно Омега-3	Дюжая Наталья	ON
1564	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	03.11.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1565	Артроз пальцев кистей рук	занятие	03.11.2021	Упражнения при артрозе и для профилактики артроза кистей рук.	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1566	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	03.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Новожилова Ольга Александровна	ON
1567	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	04.11.2021	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
1568	Нейрофитнес для мозга	тренировка	04.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Курбатова Татьяна Викторовна	ON

1569	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	04.11.2021	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
1570	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	04.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Дубкова Татьяна Павловна	ON
1571	Клуб "Серебряная нить"	занятие	04.11.2021	Вязание ажурных узоров крючком. Обсуждение и разбор новых видов вязания. Необходимые инструменты: крючок 1.75 - 2 мм., нитки для вязания.	Андреева Галина Михайловна	ON
1572	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	04.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON

1573	Фейсфитнес	мастер-класс	05.11.2021	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
1574	Онлайн-экскурсия	лекция	05.11.2021	Онлайн-экскурсия по парку Льва Толстого в Химках.	Колдашова Елена Петровна	ON
1575	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	05.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1576	Кулинарный лекторий	лекция	05.11.2021	Разберем рецепты приготовления пиццы.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1577	Клуб "Золотой локон"	занятие	05.11.2021	Парикмахерское искусство. Виды и способы осветления и обесцвечивания волос: мелирование, омбре, балаяж, шатуш, дипдай и др.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON
1578	Личностный рост	лекция	05.11.2021	Поговорим о продуктивности в повседневной жизни. Обсудим различные приемы её повышения.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON
1579	Киноклуб	беседа	05.11.2021	Обсуждение фильма Звягинцева "Изгнание". Смотрим фильм самостоятельно в интернете и присоединяемся на обсуждение.	Полякова Светлана Антоновна	ON
1580	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Вечерняя заминка!	тренировка	05.11.2021	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

1581	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	05.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1582	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	06.11.2021	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
1583	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	06.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!"	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1584	Поделки	мастер-класс	06.11.2021	Делаем брошку из ракушек.	Киселева Марина Александровна	ON
1585	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	06.11.2021	Мастер - класс по приготовлению корейского блюда - тыквенная каша "Хобак чук". Ингредиенты: тыква - 200 гр., пшено - 2 стакана, молоко, сахар и соль.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1586	Кулинарный лекторий	лекция	06.11.2021	Разберём рецепты приготовления блюд.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1587	Клуб "Планета здоровья"	занятие	06.11.2021	Печень - самая большая железа в организме человека. Сегодня разберем: строение и функции печени; как печень обезвреживает токсические вещества; каким образом печень участвует в свёртывании крови?	Калябина Светлана Валентиновна	ON

1588	Клуб "Жизнь замечательных людей"	лекция	06.11.2021	Юрий Александрович Бирюков, бывший работник Тушинского машиностроительного завода и изготовитель космического крабля "Буран" расскажет о великих людях, повлиявших на развитие оборонной промышленности и пятерке космонавтов, которые участвовали в горизонтальных летных испытаниях на машине, изготовленной самим Юрием Бирюковым.	Бирюков Юрий Александрович	ON
1589	Дыхательная гимнастика	тренировка	06.11.2021	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
1590	Клуб "Магия жизни"	занятие	06.11.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1591	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Вечерняя заминка!	тренировка	06.11.2021	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
1592	Золотое кольцо	экскурсия	06.11.2021	На этих лекциях мы узнаем какие города относятся к "Золотому кольцу", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON

1593	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	06.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1594	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	07.11.2021	Правильное диетическое питание при заболеваниях печени и желчного пузыря. Лечебная гимнастика при заболевании печени.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1595	Фейсфитнес	мастер-класс	07.11.2021	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
1596	Клуб "Гармония"	занятие	07.11.2021	Занятие по нейропсихологии. Тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
1597	Нейрофитнес для мозга	тренировка	07.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1598	Логопедия	занятие	07.11.2021	Консультации по нарушению речи у взрослых и детей.	Колдашова Елена Петровна	ON

1599	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	07.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Голубева Татьяна Николаевна	ON
1600	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	07.11.2021	Мероприятие клуба, посвященное правильному питанию. "Ваше тело просит воды!"	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
1601	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	07.11.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1602	Клуб "Готовим дома"	занятие	07.11.2021	Мастер-класс по кулинарии. Начинаем готовиться к Новому году! Рыба по-монастырски, луковый суп, индейка с грушами! Все настолько вкусно и интересно, что пропустить нельзя!	Чеканова Галина Нестеровна	ON
1603	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	07.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1604	Клуб "Фотокроссинг"	выставка	08.11.2021	Фотовыставка работ Полякова Виталия Анатольевича "Остановись, мгновение".	Чепурнов Игорь Владимирович	OFF
1605	Бильярд в МСЦ	тренировка	08.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде	Бодров Юрий Викторович	OFF

1606	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	08.11.2021	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
1607	Клуб "Салют"	тренировка	08.11.2021	Репетиция танцев	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1608	Фейсфитнес	мастер-класс	08.11.2021	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.	Комарова Марина Игоревна	ON
1609	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	08.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Аникина Татьяна Елизаровна	ON
1610	Теннис в МСЦ	тренировка	08.11.2021	Совместная игра клубов по теннису.	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
1611	Аппетитные блюда	мастер-класс	08.11.2021	Готовим омлет.	Колдашова Елена Петровна	ON

1612	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза.ВСД.	занятие	08.11.2021	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
1613	Клуб "Сподвижники"	тренировка	08.11.2021	Репетиция театральной постановки.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1614	Поделки	мастер-класс	08.11.2021	Делаем декупаж при помощи красивой салфетки, клея ПВА и контейнера из-под капусты.	Киселева Марина Александровна	ON
1615	Мероприятие "Книжного клуба"	занятие	08.11.2021	Читаем книги, делимся, обсуждаем творчество А. Платонова.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1616	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	08.11.2021	Народное попурри. Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
1617	Первое занятие клуба "Метеопрогноз"	презентация	08.11.2021	Прогноз погоды по г. Москва на предстоящий день по следующим показателям: t' воздуха по часам, влажность воздуха, атмосферное давление, облачность и наличие осадков, вероятность магнитных бурь.	Колдашова Елена Петровна	ON
1618	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	08.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Новожилова Ольга Александровна	ON

1619	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	09.11.2021	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
1620	Бильярд в МСЦ	тренировка	09.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде	Бодров Юрий Викторович	OFF
1621	Клуб "Салют"	тренировка	09.11.2021	Репетиция танца и постановок.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1622	Нейрофитнес для мозга	мастер-класс	09.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1623	Клуб "Белый рояль"	беседа	09.11.2021	Мероприятие клуба "Белый рояль". "Петр Лещенко. Мое последнее танго."	Иноземцева Людмила Георгиевна	ON
1624	Клуб "Лотос"	тренировка	09.11.2021	Суставная гимнастика для тонуса мышц.	Сивцова Ирина Николаевна	ON+OFF
1625	Оздоровительная тренировка - Здоровая спина и шея. Профилактика невроза. ВСД.	занятие	09.11.2021	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
1626	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	09.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье"	Крупин Александр Александрович	OFF
1627	Клуб "Волшебная бусинка"	мастер-класс	09.11.2021	Мастер - класс "Новогодний шар из бусинок".	Коровайцева Наталья Павловна	ON+OFF

1628	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	09.11.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс "Фундаментальные основы рисунка".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1629	Клуб "Серебряная нить"	мастер-класс	09.11.2021	Мастер - класс по вязанию берета с макушки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5; нитки для вязания; 8 маркеров; крючок 2,5 - 3; иголка для сшивания; ножницы.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1630	Клуб "Салям"	тренировка	09.11.2021	Онлайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
1631	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	09.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1632	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	10.11.2021	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
1633	Клуб "Салют"	тренировка	10.11.2021	Репетиция танца и постановок.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1634	Бильярд в МСЦ	тренировка	10.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1635	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	10.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Крупин Александр Александрович	OFF
1636	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	10.11.2021	Мастер-класс по шитью. Косметичка в технике пэчворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
1637	Клуб "Эстетика возраста"	беседа	10.11.2021	Мода, стиль, красота. История моды: благородный облик Средневековья.	Чернышева Вера Николаевна	ON

1638	Клуб "Радужные мечты"	встреча	10.11.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1639	Оздоровительная тренировка - Здоровая спина и шея. Профилактика невроза. ВСД.	занятие	10.11.2021	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
1640	Онлайн экскурсия	путешествие	10.11.2021	Онлайн-экскурсия по парку им. Толстого в Химках. Часть 2-ая.	Колдашова Елена Петровна	ON
1641	Клуб "Золотой локон"	занятие	10.11.2021	Парикмахерское искусство. Мастер - класс по плетению косичек для девочек.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1642	Клуб "Линия жизни"	тренировка	10.11.2021	Самомассаж.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1643	Клуб "Уют"	встреча	10.11.2021	Мероприятие клуба по бисероплетению.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1644	Клуб "Линия жизни"	тренировка	10.11.2021	Гимнастика для глаз.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1645	Лекции о питании	лекция	10.11.2021	Поговорим о лимфотической системе и о способах улучшения лимфооттока. Так же, если останется время, можем затронуть тему бессонницы и кортизола. И как эти причины влияют на вес.	Дюжая Наталья	ON
1646	Золотое кольцо	экскурсия	10.11.2021	На этих лекциях мы узнаем какие города относятся к "Золотому кольцу", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON

1647	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	10.11.2021	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
1648	Метеопрогноз	презентация	10.11.2021	Прогноз погоды по г. Москва на предстоящий день по следующим показателям: t' воздуха по часам, влажность воздуха, атмосферное давление, облачность и наличие осадков, вероятность магнитных бурь.	Колдашова Елена Петровна	ON
1649	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	10.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Новожилова Ольга Александровна	ON
1650	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	11.11.2021	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
1651	Клуб "Салют"	встреча	11.11.2021	Танцевальные репетиции, разучивание нового танца.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1652	Бильярд в МСЦ	тренировка	11.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1653	Клуб "Волшебная бусинка"	мастер-класс	11.11.2021	Мастер - класс на тему: "Кольчужное плетение". Мастерим браслет из металлических колечек и бусинок.	Коровайцева Наталья Павловна	ON+OFF

1654	Нейрофитнес для мозга	занятие	11.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON
1655	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи.	тренировка	11.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Романова Ольга Николаевна	ON
1656	Клуб "Радужные мечты"	встреча	11.11.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1657	Клуб "Лотос"	тренировка	11.11.2021	Суставная гимнастика для тонуса мышц.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1658	Клуб "Удобный город"	занятие	11.11.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Новобратцевская фабрика "Победа труда". Прошлое и настоящее.	Гусарова Людмила Николаевна	ON
1659	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	11.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF
1660	Клуб "Серебряная нить"	занятие	11.11.2021	Вязание берета с макушки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5; нитки для вязания; 8 маркеров; крючок 2,5 - 3; иголка для сшивания; ножницы.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1661	Клуб "Новые горизонты"	беседа	11.11.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON

1662	Турнир по шахматам и шашкам	турнир	11.11.2021	Турнир для любителей игры в шахматы и шашки. Игра для тех, кто давно уже хотел провести время в кругу единомышленников.	Шор Ефим Иосифович	ON
1663	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	мастер-класс	11.11.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1664	Бильярд. Играем вместе	тренировка	11.11.2021	Тренировка с лидером нашего клуба Александром Сергеевичем Барониным. Отработка и закрепление прямых ударов.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
1665	Киноклуб	беседа	11.11.2021	Обсуждаем фильм "Жизнь Пи".	Полякова Светлана Антоновна	ON
1666	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	11.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1667	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	12.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье"	Крупин Александр Александрович	OFF
1668	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	12.11.2021	Мастер-класс по шитью. Косметичка в технике печворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF
1669	Клуб "Салют"	тренировка	12.11.2021	Репетиция бальных танцев и номеров.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1670	Экологическая лекция	лекция	12.11.2021	Экологическая лекция: "Правильно ли Вы сортируете отходы?"	Павлова Ольга Евгеньевна	ON+OFF

1671	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	12.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Ковшенкова Вера Алексеевна	ON+OFF
1672	Бильярд в МСЦ	тренировка	12.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Захаров Михаил Владимирович	OFF
1673	Литературный вечер ко дню милиции	концерт	12.11.2021	Участники клубов собрались в нашей уютной гостиной и подготовили небольшой концерт с исполнением песен, стихов, прозы ко дню милиции.	Коробова Людмила Юрьевна	ON+OFF
1674	Клуб "Золотой локон"	мастер-класс	12.11.2021	Парикмахерское искусство. Мастер - класс: "Модельные женские градуированные стрижки".	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1675	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	12.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1676	Клуб "Салют"	тренировка	13.11.2021	Репетиция танцевального номера.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1677	Фотовыставка "Первый снег"	выставка	13.11.2021	Фотовыставка работ участников клуба "Фотокроссинг" на тему "Первый снег".	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1678	Первая тренировка клуба "Восточная сказка"	тренировка	13.11.2021	Первое встреча и знакомство клуба восточных танцев "Восточная сказка". Планирование постановки к новомуднему выступлению.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF

1679	Оздоровительная тренировка -Здоровая спина и шея.Профилактика невроза. ВСД.	занятие	13.11.2021	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
1680	Настольный теннис	тренировка	13.11.2021	Игра в настольный теннис клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
1681	Клуб "Лотос"	тренировка	13.11.2021	Суставная гимнастика для тонуса мышц.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1682	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	13.11.2021	Мастер - класс по приготовлению блюда Грузии "Чахохбили". Ингредиенты: куриные ножки (бедро), сливочное масло, репчатый лук, болгарский перец, помидоры, зелень, чеснок, специи, соль и перец.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
1683	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	13.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1684	Кулинарный лекторий	лекция	13.11.2021	Разберём рецепты приготовления салатов.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1685	Клуб "Планета здоровья"	занятие	13.11.2021	Творог против остеопороза и ожирения. В чём польза и вред творога для женщин и мужчин? В какое время суток лучше есть творог? Что можно приготовить из творога?	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1686	Клуб "Магия жизни"	занятие	13.11.2021	Вечерние СПА-процедуры в домашней атмосфере. Массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON

1687	Метеопрогноз	презентация	13.11.2021	Прогноз погоды по г. Москва на предстоящий день по следующим показателям: t' воздуха по часам, влажность воздуха, атмосферное давление, облачность и наличие осадков, вероятность магнитных бурь.	Колдашова Елена Петровна	ON
1688	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	13.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1689	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	14.11.2021	Молочные продукты для взрослых - вред или польза? Что входит в список молочных продуктов? Что входит в список кисломолочных продуктов? Гимнастика рядом с вами!	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1690	Клуб "Гармония"	занятие	14.11.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
1691	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	14.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
1692	Нейрофитнес для мозга	тренировка	14.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1693	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	14.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!"	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1694	Кулинарный лекторий	лекция	14.11.2021	Разберём рецепты приготовления блюд.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON

1695	Логопедия	занятие	14.11.2021	Консультации логопеда для детей и взрослых.	Колдашова Елена Петровна	ON
1696	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	мастер-класс	14.11.2021	Мероприятие клуба, посвященное правильному питанию. Антиоксиданты.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
1697	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	14.11.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON
1698	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	14.11.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
1699	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	14.11.2021	Мастер-класс по кулинарии. Крем-суп из шампиньонов.	Баязова Светлана Васильевна	ON
1700	Метеопрогноз	презентация	14.11.2021	Прогноз погоды по г. Москва на предстоящий день по следующим показателям: t° воздуха по часам, влажность воздуха, атмосферное давление, облачность и наличие осадков, вероятность магнитных бурь.	Колдашова Елена Петровна	ON
1701	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	14.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1702	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	15.11.2021	Мастер-класс по шитью. Косметичка в технике печворк.	Панина Елена Анатольевна	OFF

1703	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	15.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Кушнарев Анатолий Андреевич	OFF
1704	Клуб "Салют"	тренировка	15.11.2021	Тренировка бальных танцев	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1705	Бильярд в МСЦ	тренировка	15.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1706	Фейсфитнес	мастер-класс	15.11.2021	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.	Комарова Марина Игоревна	ON
1707	Аппетитные блюда	мастер-класс	15.11.2021	Готовим овощные котлеты, делимся рецептами.	Колдашова Елена Петровна	ON
1708	Поделки	мастер-класс	15.11.2021	Техника декупаж для начинающих. Исполнение картины своими руками: котики в рамочке.	Киселева Марина Александровна	ON+OFF
1709	Бильярд. Играем вместе	тренировка	15.11.2021	Тренировка с лидером нашего клуба Александром Сергеевичем Барониным. Отработка и закрепление прямых ударов.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
1710	Мероприятие "Книжный клуб"	беседа	15.11.2021	Читаем книги, делимся впечатлениями, обсуждаем. А. Платонов "Возвращение".	Бычкова Валентина Михайловна	ON
1711	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	15.11.2021	Народное попурри. Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
1712	Метеопрогноз	презентация	15.11.2021	Прогноз погоды по г. Москва на предстоящую неделю по следующим показателям: t° воздуха по часам, влажность воздуха, атмосферное давление, облачность и наличие осадков, вероятность магнитных бурь.	Колдашова Елена Петровна	ON

1713	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	15.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1714	Бильярд в МСЦ	тренировка	16.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1715	Клуб "Салют"	тренировка	16.11.2021	Тренировка бальных танцев.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1716	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	16.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
1717	Нейрофитнес для мозга	тренировка	16.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Голубева Татьяна Николаевна	ON
1718	Мастер-класс по изготовлению игрушек из лоскутной ткани "Снегирь"	мастер-класс	16.11.2021	В рамках клуба "Шитье, рукоделие" будет проведен мастер-класс по изготовлению игрушек из лоскутной ткани - "Снегирь"	Горячева Евгения Анатольевна	ON
1719	Клуб "Удобный город"	беседа	16.11.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Усадьба и деревня Братцево.	Гусарова Людмила Николаевна	ON
1720	Клуб "Лотос"	тренировка	16.11.2021	Упражнения на координацию и для тонуса мышц с мастером спорта международного класса Сивцовой Ириной	Сивцова Ирина Николаевна	ON+OFF
1721	День рождения в кругу друзей	беседа	16.11.2021	Развлекательная программа для участников проекта, чаепитие с тортом.	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF

1722	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	16.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Косырева Татьяна Сергеевна	ON
1723	Клуб "Линия жизни"	тренировка	16.11.2021	Энергогимнастики и ЦиГун с Сергеем Васильковым	Васильков Сергей Геннадьевич	ON
1724	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	16.11.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс "Живописный портрет".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1725	Поздравления с днем рождения	другое (введите вручную)	16.11.2021	Поздравление с днем рождения участницы проекта. Дегустация пирогов собственного приготовления	Ковшенкова Вера Алексеевна	OFF
1726	Клуб "Серебряная нить"	занятие	16.11.2021	Вязание беретки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5; нитки для вязания; 8 маркеров; крючок 2,5 - 3; иголка для сшивания; ножницы.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1727	Клуб "Час здоровья"	тренировка	16.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова (на занятиях будет проводиться суставная гимнастика, сосудистая гимнастика, а также глазная гимнастика)	Краснянский Евгений Александрович	ON
1728	Клуб "Салям"	тренировка	16.11.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям"	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON

1729	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	16.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1730	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	17.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. "Сумочка-органайзер"	Панина Елена Анатольевна	OFF
1731	Клуб "Салют"	тренировка	17.11.2021	Тренировка бальных танцев.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1732	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	17.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье", игра в настольный теннис	Будыкина Татьяна Фёдоровна	OFF
1733	Бильярд в МСЦ	тренировка	17.11.2021	Игра любителей бильярда.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1734	Фейсфитнес	мастер-класс	17.11.2021	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.	Комарова Марина Игоревна	ON
1735	Клуб "Час здоровья"	тренировка	17.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Краснянский Евгений Александрович	ON
1736	Клуб "Эстетика возраста"	беседа	17.11.2021	Мода, стиль, красота. История моды: парики и прекрасные кружева.	Гусарова Людмила Николаевна	ON

1737	Клуб "Жизнь замечательных людей"	лекция	17.11.2021	Лекция Юрия Бирюкова на тему подводной охоты. Юрий расскажет про свой опыт охоты на Средиземном море и Индийском океане, поделится необычными и паранормальными историями, а так же покажет пневматическое ружье для подводной охоты собственной сборки!	Бирюков Юрий Александрович	ON+OFF
1738	Клуб "Радужные мечты"	тренировка	17.11.2021	Занятия живописью и рисунком.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1739	Онлайн-экскурсии	экскурсия	17.11.2021	Онлайн-экскурсия по парку Дубки.	Колдашова Елена Петровна	ON
1740	Клуб "БиТ"	тренировка	17.11.2021	Игра в настольный теннис и на бильярде.	Талаев Игорь Александрович	OFF
1741	Клуб "Золотой локон"	занятие	17.11.2021	Парикмахерское искусство. Восточные традиционные прически. История и мастер-класс по созданию японской укладки.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1742	Клуб "Сундучок"	занятие	17.11.2021	Делаем куклу-оберег .	Климова Елена Александровна	ON+OFF
1743	Клуб рукоделия "Уют"	занятие	17.11.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1744	Лекции о питании	лекция	17.11.2021	Сколько действительно воды должен пить человек и какая норма в разном возрасте? Сколько нужно воды пожилому человеку? Нужно ли потреблять по 3 литра в день? Или это может навредить? Обсудим и также затронем тему лимфодренажа.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1745	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	17.11.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON

1746	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	17.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1747	Клуб "Салют"	тренировка	18.11.2021	Репетиция бальных танцев и номеров.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1748	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	18.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье", игра в настольный теннис	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF
1749	Нейрофитнес для мозга	мастер-класс	18.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1750	Клуб "Волшебная бусинка"	занятие	18.11.2021	Кольчужное плетение и создание шаров из бусин. Мастерим браслеты, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	ON+OFF
1751	Клуб "Лотос"	тренировка	18.11.2021	Суставная гимнастика для тонуса мышц.	Назарова Елена Павловна	ON+OFF
1752	Клуб "Радужные мечты"	мастер-класс	18.11.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1753	Футбол в МСЦ	тренировка	18.11.2021	Игра в футбол.	Шор Ефим Иосифович	OFF
1754	Клуб "Линия жизни"	тренировка	18.11.2021	Самомассаж лица и грудного отдела.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1755	Клуб "Белый рояль"	беседа	18.11.2021	Мероприятие клуба "Белый рояль". Сергей Лемешев.	Иноземцева Людмила Георгиевна	ON
1756	Клуб "БиТ"	тренировка	18.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF

1757	Проект "Полезная еда"	мастер-класс	18.11.2021	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда". Традиционный русский сбитень.	Григорьянц Галина Николаевна	ON
1758	Клуб "Серебряная нить"	занятие	18.11.2021	Вязание беретки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5; нитки для вязания; 8 маркеров; крючок 2,5 - 3; иголка для сшивания; ножницы.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1759	Киноклуб	занятие	18.11.2021	Просмотр фильма "Жизнь Пи" в нашем уютном кинозале.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
1760	Клуб "Новые горизонты"	беседа	18.11.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
1761	Кинообсуждение	беседа	18.11.2021	Обсуждаем фильм "Жизнь Пи".	Полякова Светлана Антоновна	ON
1762	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	18.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1763	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	19.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. "Сумочка-органайзер"	Панина Елена Анатольевна	OFF
1764	Клуб "Салют"	тренировка	19.11.2021	Репетиция бальных танцев и номеров.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1765	Мероприятие клубов по настольному теннису	тренировка	19.11.2021	Тренировка клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Смирнов Игорь Феодосьевич	OFF
1766	Мероприятие клубов по бильярду	тренировка	19.11.2021	Игра клуба "Победители" с участниками других клубов.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1767	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	19.11.2021	Мастер - класс по приготовлению блюд русской кухни: заливной пирог из капусты и салат с ветчиной.	Ткачева Елена Николаевна	ON
1768	Клуб "БиТ"	тренировка	19.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF

1769	Клуб "Золотой локон"	занятие	19.11.2021	Парикмахерское искусство. Уход за волосами и кожей головы, виды лечебных стрижек.	Ткачева Елена Николаевна	ON+OFF
1770	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	20.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Зверкова Елизавета Георгиевна	OFF
1771	Клуб "Салют"	тренировка	20.11.2021	Репетиция бальных танцев и номеров.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1772	Восточная сказка	тренировка	20.11.2021	Тренировка клуба восточных танцев к новомуднему выступлению. Изучение линейных танцев.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
1773	Клуб "Линия жизни"	тренировка	20.11.2021	Самомассаж и гимнастика для рук и плеч.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1774	Клуб "Лотос"	тренировка	20.11.2021	Суставная гимнастика для тонуса мышц.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1775	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	20.11.2021	Мастер - класс по приготовлению блюд Белоруссии: пицца по-белорусски и белорусский салат.	Золотойко Людмила Александровна	ON+OFF
1776	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	20.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Кучерова Ирина Сергеевна	ON+OFF
1777	Клуб "Час здоровья"	тренировка	20.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON

1778	Клуб "Планета здоровья"	занятие	20.11.2021	Простудные заболевания. *Симптомы простудных заболеваний; *Чем отличаются симптомы гриппа от симптомов простуды; * Рецепты ягодных и травяных чаёв от простуды и высокой температуры.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1779	Клуб "Магия жизни"	занятие	20.11.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1780	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	21.11.2021	Острое респираторное заболевание. * Симптомы ОРВИ; * Питание при ОРВИ; * Восстановительная гимнастика после перенесённых инфекционных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1781	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	21.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
1782	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	21.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. "Сумочка-органайзер".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1783	Бильярд в МСЦ	тренировка	21.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Степанян Марьяна Мгеровна	OFF
1784	Клуб "Гармония"	занятие	21.11.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
1785	Нейрофитнес для мозга	мастер-класс	21.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON

1786	Логопедия	семинар	21.11.2021	Онлайн-консультации для взрослых и детей по нарушению речи.	Колдашова Елена Петровна	ON
1787	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	мастер-класс	21.11.2021	Мероприятие клуба, посвященное правильному питанию. Обмен веществ и физическая активность.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
1788	Клуб "БиТ"	тренировка	21.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF
1789	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	21.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1790	Кулинарный лекторий	лекция	21.11.2021	Разберём рецепты приготовления блюд.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1791	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	21.11.2021	Мастер-класс по кулинарии. Кексы для Белоснежки.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1792	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	21.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1793	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	22.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. "Сумочка-органайзер".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1794	Гимнастика для шеи по А.Ю. Шишонину	тренировка	22.11.2021	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и нормализации артериального давления.	Музыка Валентина Александровна	ON
1795	Клуб "Салют"	тренировка	22.11.2021	Репетиция танца и постановок.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1796	Бильярд в МСЦ	тренировка	22.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1797	Кулинарный мастер-класс "Бабушка накормит всех!"	мастер-класс	22.11.2021	Мероприятие клуба "Бабушка накормит всех!".	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1798	Кулинарный лекторий	лекция	22.11.2021	Разберём рецепты приготовления блюд.	Филипчик Лидия Алексеевна	ON
1799	Аппетитные блюда	мастер-класс	22.11.2021	Тушено-жареная картошка. Обсудим рецепты приготовления картошки.	Колдашова Елена Петровна	ON

1800	Клуб "БиТ"	тренировка	22.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF
1801	Клуб "Сподвижники"	тренировка	22.11.2021	Репетиция театральной постановки.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1802	Поделки	мастер-класс	22.11.2021	Осваиваем приобретенный навык декупажа. Приносите из дома красивые ровные баночки: сделаем из них вазочку в технике декупаж. Материалы для декупажа есть. Баночек мало осталось.	Киселева Марина Александровна	ON+OFF
1803	Радуга	занятие	22.11.2021	Занятие по цыганским танцам.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
1804	Мероприятие "Книжного клуба"	беседа	22.11.2021	Читаем книги, делимся, обсуждаем. М. Булгаков.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON
1805	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	22.11.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
1806	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	22.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1807	Бильярд в МСЦ	тренировка	23.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1808	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	23.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
1809	Клуб "Удобный город"	беседа	23.11.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Усадьба Братцево - дела давно минувших дней...	Новожилова Ольга Александровна	ON

1810	Клуб "Лотос"	тренировка	23.11.2021	Упражнения для координации и тонуса мышц с мастером спорта международного класса Сивцовой Ириной.	Сивцова Ирина Николаевна	ON+OFF
1811	Клуб "Линия жизни"	тренировка	23.11.2021	Самомассаж и гимнастика для лица и грудного отдела с Новожиловой Ольгой.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1812	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	23.11.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс "Живописный портрет".	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1813	Клуб "Серебряная нить"	занятие	23.11.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить". Делимся секретами и хитростями для быстрого и удобного вязания, о которых нужно знать каждой мастерице.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1814	Бильярд. Играем вместе	тренировка	23.11.2021	Мероприятие клуба по обучению игре на бильярде. Изучаем и отрабатываем удары от борта.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
1815	Клуб "Салям"	тренировка	23.11.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON
1816	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	23.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1817	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	24.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
1818	Клуб "Экспрессия"	тренировка	24.11.2021	Репетиция по танцам.	Иноземцева Людмила Георгиевна	OFF

1819	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	24.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Новоселова Ольга Валентиновна	ON+OFF
1820	Радужное фортепиано	концерт	24.11.2021	Первое музыкальное мероприятие, игра на фортепиано, исполнение народных песен.	Ставцева Марина Анатольевна	OFF
1821	Клуб "Эстетика возраста"	беседа	24.11.2021	Мода, стиль, красота. История моды: революция и мода.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1822	Клуб "Час здоровья"	тренировка	24.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова	Ивонина Светлана Евгеньевна	ON
1823	Клуб "БиТ"	тренировка	24.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис	Талаев Игорь Александрович	OFF
1824	Онлайн-экскурсии	презентация	24.11.2021	Экскурсия по скверу им. Марии Рубцовой в Химках.	Колдашова Елена Петровна	ON
1825	Клуб "Радужные мечты"	встреча	24.11.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1826	КиноТЕАТР	презентация	24.11.2021	Открываем новый клуб! Будем смотреть театры и балеты в нашем кинозале. Приходите на просмотр спектакля Малого театра "Волки и овцы" выпуска 1973 года. Играют Е. Гоголева, А. Топоров, Э. Быстрицкая.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
1827	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	24.11.2021	Мастер-класс по приготовлению пряника в рамках проекта "Мы все едины".	Григорьянц Галина Николаевна	ON+OFF
1828	Клуб рукоделия "Уют"	занятие	24.11.2021	Бисероплетение.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1829	Клуб "Сундучок"	мастер-класс	24.11.2021	Делаем славянский оберег для дома - Богач. Талисман богатства и достатка в семье.	Климова Елена Александровна	ON+OFF

1830	Клуб "Золотой локон"	занятие	24.11.2021	Парикмахерское искусство. Модели плетения волос для взрослых.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF
1831	Лекции о питании	лекция	24.11.2021	Цикл лекций о правильном питании. Обсудим проблемы щитовидной железы и лишний вес: гипотиреоз.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1832	Клуб "Радуга"	тренировка	24.11.2021	Репетиция цыганских танцев.	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
1833	Клуб рукоделия "Уют"	мастер-класс	24.11.2021	Обсуждение техники бисероплетения и знакомство с новыми участниками клуба "Уют" за чашечкой чая.	Бувайло Наталья Александровна	OFF
1834	Клуб "Настольные игры и онлайн"	игра	24.11.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
1835	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	24.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1836	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	25.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Крупин Александр Александрович	OFF
1837	Клуб "Волшебная бусинка"	занятие	25.11.2021	Кольчужное плетение и создание шаров из бусин. Мастерим браслеты, подвески и другие изящные изделия.	Коровайцева Наталья Павловна	ON+OFF
1838	Нейрофитнес для мозга	тренировка	25.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON

1839	Клуб "Лотос"	тренировка	25.11.2021	Йога	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1840	Клуб "Радужные мечты"	встреча	25.11.2021	Живопись и рисунок, новая постановка: натюрморт.	Никольская Людмила Михайловна	OFF
1841	Клуб "Линия жизни"	тренировка	25.11.2021	Гимнастика и самомассаж для рук и плеч с Новожиловой Ольгой.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1842	Клуб "Час здоровья"	тренировка	25.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краснянский Евгений Александрович	ON
1843	Клуб "Серебряная нить"	занятие	25.11.2021	Вязание беретки с резинки. Необходимые материалы: спицы круговые 3,5; нитки для вязания.	Трекалова Ольга Васильевна	ON+OFF
1844	Концерт, посвященный Дню матери	концерт	25.11.2021	Выступление творческих коллективов МСЦ Тушино.	Назарова Наталья Радиевна	ON+OFF
1845	Клуб "Радужные мечты"	концерт	25.11.2021	Лекция о современных импрессионистах.	Жулидова Татьяна Николаевна	OFF
1846	Киноклуб	презентация	25.11.2021	Просмотр фильма "Элегантность ежика" в нашем уютном кинозале.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
1847	Бильярд. Играем вместе	тренировка	25.11.2021	Мероприятие клуба по обучению игре на бильярде. Изучаем и отработываем удары от борта, по резке, прямые удары.	Баронин Александр Сергеевич	OFF
1848	Клуб "Новые горизонты"	беседа	25.11.2021	Мероприятие театрального клуба "Новые горизонты".	Криворученко Маргарита Ивановна	ON
1849	Кинообсуждение	беседа	25.11.2021	Обсуждение фильма "Элегантность ежика".	Полякова Светлана Антоновна	ON+OFF

1850	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	25.11.2021	Цигун - древнее сокровище, востребованное сейчас, или как стать здоровым, расслабленным и счастливым! Это древняя китайская система, включающая физическую и дыхательные гимнастики, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Цигун для начинающих.	Тюркин Павел Николаевич	ON
1851	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	25.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1852	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	26.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Крупин Александр Александрович	OFF
1853	Игра на бильярде	тренировка	26.11.2021	Игра на бильярде.	Бойко Сергей Владимирович	OFF
1854	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	26.11.2021	Мастер - класс по приготовлению оладьев из печени, вкусное и полезное блюдо русской кухни.	Иванова Ольга Ивановна	ON+OFF
1855	Клуб "Жизнь замечательных людей"	лекция	26.11.2021	Лекция Юрия Бирюкова на тему подводной охоты. Юрий расскажет свой опыт охоты на Средиземном море и Индийском океане.	Бирюков Юрий Александрович	ON+OFF
1856	Клуб "БиТ"	тренировка	26.11.2021	Игра в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF
1857	Клуб "Час здоровья"	тренировка	26.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краснянский Евгений Александрович	ON
1858	Клуб "Золотой локон"	занятие	26.11.2021	Массаж и самомассаж головы, полезные советы по уходу за волосами, женские градуированные стрижки короткой длины.	Байрамкулова Эвелина Вадимовна	ON+OFF

1859	Клуб "Линия жизни"	тренировка	26.11.2021	Энергогимнастика и ЦиГун с Сергеем Васильковым.	Васильков Сергей Геннадьевич	ON
1860	Клуб "Гармоничный человек"	беседа	26.11.2021	Групповая беседа по теме "Психологические аспекты людей серебряного возраста".	Павлова Ольга Евгеньевна	OFF
1861	Тренировка клубов по настольному теннису	тренировка	27.11.2021	Игра участников клубов "Первая ракетка" и ОФП "Крепкое здоровье".	Ильиных Елена Юрьевна	OFF
1862	Бильярд в МСЦ	тренировка	27.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1863	Клуб "Салют"	тренировка	27.11.2021	Репетиция бальных танцев и номеров.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1864	Клуб "Час здоровья"	тренировка	27.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Распопова Ольга Александровна	ON
1865	Восточная сказка	тренировка	27.11.2021	Тренировка клуба восточных танцев к новомуднему выступлению. Изучение линейных танцев.	Денисова Наталья Алексеевна	OFF
1866	Комплекс упражнений на координацию и гибкость шеи	тренировка	27.11.2021	Клуб "Обычные вещи". Комплекс упражнений для профилактики головокружений, падений, улучшения кровотока и поступления кислорода в клетки головного мозга. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии В.А. Насоновой и красного креста Беларуси.	Кокорева Ольга Сергеевна	ON+OFF
1867	Клуб "Лотос"	тренировка	27.11.2021	Йога.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1868	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	27.11.2021	Мастер - класс по приготовлению вегетарианского борща.	Золотайко Людмила Александровна	ON+OFF

1869	Клуб "Планета здоровья"	занятие	27.11.2021	Анатомия человека. Эндокринная система. 1. Строение и функции щитовидной железы; 2. Какие гормоны вырабатывает щитовидная железа; 3. Какие признаки нарушения работы щитовидной железы; 4. Какой режим питания необходимо соблюдать, при нарушениях работы щитовидной железы.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1870	Клуб "Магия жизни"	занятие	27.11.2021	Вечерние СПА процедуры в домашней атмосфере. Самомассаж лица, массаж лица техникой гуаша, тейпирование лица и другое.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1871	Утренняя зарядка клуба "Планета здоровья"	занятие	28.11.2021	Гипофиз - железа, отвечающая за выработку гормонов в организме человека. Обсудим: 1. Какие гормоны влияют на женскую красоту; 2. Гормональная Тибетская гимнастика.	Калябина Светлана Валентиновна	ON
1872	Бильярд в МСЦ	тренировка	28.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1873	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	28.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. "Сумочка-органайзер".	Панина Елена Анатольевна	OFF
1874	Клуб "Гармония"	занятие	28.11.2021	Занятие по нейропсихологии, тренировка когнитивных навыков: запоминание и концентрация внимания.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON
1875	Нейрофитнес для мозга	тренировка	28.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON+OFF
1876	Клуб "БиТ"	тренировка	28.11.2021	Игра на бильярде и в настольный теннис.	Талаев Игорь Александрович	OFF

1877	Клуб "Час здоровья"	тренировка	28.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Ивунина Светлана Евгеньевна	ON
1878	Логопедия	беседа	28.11.2021	Онлайн-консультации для взрослых и детей по нарушению речи.	Колдашова Елена Петровна	ON+OFF
1879	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	28.11.2021	Мероприятие клуба, посвященная правильному питанию. Правильное питание и здоровье сердца.	Бажатарник Зоя Константиновна	ON
1880	Клуб "Арт Денс"	встреча	28.11.2021	Бальные танцы.	Азаренкова Тамара Демьяновна	OFF
1881	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	28.11.2021	Мастер-класс по кулинарии. Вкусняшки из слоеного теста.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1882	Клуб "Настольные игры онлайн"	игра	28.11.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON
1883	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	28.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Петрова Ольга Ивановна	ON
1884	Фотовыставки в МСЦ	презентация	29.11.2021	Фотовыставка поделок Савельевой Нины Евгеньевны.	Юхимчук Юрий Петрович	OFF
1885	Бильярд в МСЦ	тренировка	29.11.2021	Тренировка клубов по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF
1886	Клуб "Салют"	тренировка	29.11.2021	Репетиция танца и постановок.	Петрова Ольга Ивановна	OFF
1887	Клуб "Лоскутное шитье"	мастер-класс	29.11.2021	Мастер-класс по шитью в технике пэчворк. Очешник в технике "жатка"	Панина Елена Анатольевна	OFF
1888	Аппетитные блюда	мастер-класс	29.11.2021	Готовим салат из свеклы и орешков.	Колдашова Елена Петровна	ON

1889	Клуб "Сподвижники"	встреча	29.11.2021	Репетиция театральной постановки.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1890	Поделки	мастер-класс	29.11.2021	Делаем вазочку. Приносим баночку или тару из-под чипсов прингглс, по горсточке риса или гречки, клей ПВА и для украшения бусинки или что найдете.	Киселева Марина Александровна	OFF
1891	Клуб "Час здоровья"	тренировка	29.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краснянский Евгений Александрович	ON
1892	Клуб "Радуга"	тренировка	29.11.2021	Встреча участников клуба цыганских танцев "Радуга".	Кириллова Валентина Алексеевна	OFF
1893	Клуб "Сподвижники"	беседа	29.11.2021	Творческий капустник, беседа и чаепитие.	Стемпковская Галина Вячеславовна	OFF
1894	Мероприятие "Книжного клуба"	беседа	29.11.2021	Читаем книги, делимся, обсуждаем. М. Булгаков "Полотенце с петухом".	Диденко Татьяна Алексеевна	ON
1895	Мероприятие клуба "Музыкальные посиделки"	концерт	29.11.2021	"Народное попурри". Концерт, состоящий из песен и музыкальных номеров, исполненных участниками клуба.	Назарова Наталья Радиевна	ON
1896	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	тренировка	29.11.2021	ЗОЖ-медитация. Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Метелева Елена Николаевна	ON
1897	Бильярд в МСЦ	тренировка	30.11.2021	Тренировка по игре на бильярде.	Бодров Юрий Викторович	OFF

1898	Нейрофитнес для мозга	тренировка	30.11.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1899	Клуб "Удобный город"	беседа	30.11.2021	Онлайн-экскурсии по Северо-Западному округу. Усадьба Братцево - недавнее советское прошлое.	Новожилова Ольга Александровна	ON
1900	Клуб "Лотос"	тренировка	30.11.2021	Гимнастика.	Колеченок Наталья Ивановна	ON+OFF
1901	Клуб "Арт Тушино"	мастер-класс	30.11.2021	Клуб "Арт Тушино" приглашает на мастер-класс.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON
1902	КиноТЕАТР	презентация	30.11.2021	Просмотр спектакля 1974 года выпуска "Часы с боем" МХАТ в постановке Олега Ефремова. Просмотр в нашем уютном кинозале.	Рослова Татьяна Викторовна	OFF
1903	Клуб "Серебряная нить"	занятие	30.11.2021	Мероприятие клуба по вязанию "Серебряная нить". Обсуждение методов и техник вязания вещей спицами и крючком, подборка идей, продолжение вязания ранее начатых изделий.	Мордовина Евгения Николаевна	ON+OFF
1904	Клуб "Час здоровья"	тренировка	30.11.2021	Гимнастика по методике М.С. Норбекова.	Краснянский Евгений Александрович	ON
1905	КиноТЕАТР	беседа	30.11.2021	Специально для тех кто больше любит онлайн присоединяйтесь на обсуждение спектакля "Часы с боем".	Рослова Татьяна Викторовна	ON+OFF
1906	Клуб "Салям"	тренировка	30.11.2021	Он-лайн занятие восточными танцами в клубе "Салям".	Хамедова Ольга Геннадьевна	ON

--	--	--	--	--	--	--

