



центры
московского
долголетия



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Понедельник

23 мая



10:00	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Марьино Роцца
10:00	Встреча «Английский язык»	ЦМД Алексеевский
10:00	Встреча клуба «Партия»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча арт-клуба «Черный квадрат»	ЦМД Хамовники
10:00	Встреча ЗОЖ-клуба «Перезагрузка»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
11:00	Встреча клуба «Мастерицы»	ЦМД Выхино
11:00	Семинар «Безопасные методики самомассажа»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «Акварелисты»	ЦМД Таганский
12:00	Концертная программа «Песни под гитару»	ЦМД Бирюлёво Западное
12:00	Встреча клуба «Освой гаджет»	ЦМД Котловка
12:00	Музыкальная программа «Прекрасна жизнь терпением своим»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Встреча клуба медитаций «Любовь к себе»	ЦМД Московский
13:00	Встреча клуба «Лоскутная мозаика»	ЦМД Капотня

13:00	Встреча творческого клуба «Катерина»	ЦМД Чератново Северное
13:00	Встреча клуба «Оригами»	ЦМД Сокол
13:00	Встреча клуба «Каллиграфия и зентангл»	ЦМД Тушино
14:00	Встреча клуба «Литературный клуб»	ТЦСО Восточное Измайлово
14:00	Встреча хорового клуба «Надежда»	ЦМД Ломоносовский
14:00	Впервые! Встреча клуба «Клуб омоложения»	ЦМД Северный
14:00	Встреча клуба по игре в домино «Пятерочка»	ЦМД Донской
15:00	Мастер-класс «Гимнастика на стуле»	ЦМД Щапово
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
15:00	Встреча театрального клуба «Дежавю»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
17:00	Встреча клуба «Энергия танца»	ЦМД Бибирево
17:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Братеево
18:00	Встреча творческого клуба «Диалог»	ЦМД Преображенское

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Сокол
10:00	Встреча клуба «Наше здоровье»	ЦМД Десеновский
10:30	Встреча клуба «Палитра»	ЦМД Якиманка
11:00	Встреча клуба «Лейся, песня»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча фитнес-клуба «Девчата рулят»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча онлайн-клуба «Культурное вторжение»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Микс-дэнс»	ЦМД Московский
11:00	Встреча танцевального клуба «Вдохновение»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
11:30	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Бирюлёво Западное
12:00	Встреча клуба «Аргентинское танго»	ЦМД Пресненский
12:00	Встреча клуба «Серебряная нить»	ЦМД Тушино
12:00	Тематическая викторина «Пионерская зорька»	ЦМД Капотня
12:30	Встреча клуба «Компьютерная грамотность»	ЦМД Донской

13:00	Встреча клуба «Стандарт-латино»	ЦМД Марьино Роща
13:30	Встреча клуба «Приглашаем танцевать»	ЦМД Некрасовка
14:00	Встреча клуба «Поющие сердца»	ЦМД Киевский
14:00	Встреча клуба «Что? Где? Когда? И почему?»	ЦМД Северный
15:00	Встреча клуба «Гаджет от А до Я»	ЦМД Текстильщики
15:00	Встреча клуба медитаций «Гармония души»	ЦМД Митино
15:00	Встреча клуба «One life – one chance»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Партнерная гимнастика»	ЦМД Котловка
16:00	Встреча клуба йоги «Здоровье в гармонии»	ЦМД Хамовники
16:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	ЦМД Сокольники
17:00	Концертная программа ко дню славянской письменности и культуры	ЦМД Преображенское
18:00	Лекция по арабскому языку	ЦМД Ломоносовский
18:00	Перформанс от театрального клуба «Playback»	ЦМД Таганский

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Чертаново Северное
10:30	Встреча клуба «О косметике и не только»	ЦМД Некрасовка
11:00	Встреча творческого клуба «Завалинка»	ЦМД Десеновский
11:00	Встреча клуба «Искусницы»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба «Атлеты вне возраста»	ЦМД Митино
12:00	Встреча клуба «ЗОЖ – как образ жизни»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Волшебная кисточка»	ЦМД Донской
12:00	Встреча клуба «Йогини»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Кулинарные истории»	ЦМД Сокол
13:00	Концертная программа посвященная Дню славянской письменности	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:30	Встреча клуба «Путешественники»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «Караоке для всех»	ЦМД Московский

14:00	Встреча клуба «Мой смартфон»	ЦМД Алексеевский
14:00	Концертная программа клуба «Музыкальный калейдоскоп»	ЦМД Капотня
14:00	Встреча клуба «Здоровое тело»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча театрального клуба «Сподвижники»	ЦМД Тушино
14:00	Встреча хорового клуба «Аккорд»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
14:30	Встреча клуба «Немецкий язык»	ЦМД Выхино
15:00	Встреча клуба «Занимательно о русском языке»	ТЦСО Ховрино
16:00	Встреча клуба «Эрудит»	ЦМД Вешняки
16:00	Встреча клуба «Спортивно-бальные танцы»	ЦМД Братеево
16:00	Встреча хорового клуба «Надежда»	ТЦСО Бескудниково, филиал Дмитровский
16:00	Встреча клуба «Фитнес для стопы»	ЦМД Преображенское
17:00	Встреча клуба «Фитболочка»	ЦМД Северный
18:00	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Марьино Роща

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Четверг

26 мая



10:00	Встреча творческого клуба «Созвучие цвета»	ЦМД Вешняки	14:00	Встреча клуба «Виниловый четверг»	ЦМД Текстильщики
11:00	Психологический мастер-класс «Подари пользу»	ЦМД Котловка	14:00	Встреча клуба «Цветландия»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Волшебная бусинка»	ЦМД Тушино	14:00	Встреча клуба «Оригами из бумаги»	Бирюлёво Западное
11:00	Встреча клуба «Со смартфоном на ты»	ЦМД Хамовники	14:00	Встреча клуба «Время спра»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Лекция «Как помочь укреплению памяти после 55 лет»	ЦМД Некрасовка	14:00	Встреча хорового клуба «Театр ветеран»	ЦМД Митино
12:00	Встреча клуба «Линия жизни»	ЦМД Ломоносовский	15:00	Мастер-класс по бисероплетению «Букет»	ЦМД Новофедоровское»
12:00	Встреча клуба «Пляс»	ЦМД Сокол	15:00	Пиратская вечеринка	ЦМД Щапово
12:15	Встреча клуба «Hola»	ЦМД Таганский	16:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Донской
12:30	Встреча клуба «Si Ja Da»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный	16:00	Встреча хорового клуба «Земля Касак»	ЦМД Троицкий
13:00	Спектакль «Бал» от клуба «Мотив»	ЦМД Преображенское	16:00	Встреча клуба «Психологическая релаксация»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Встреча клуба «Угадай мелодию»	ЦМД Якиманка	16:00	Встреча вокального клуба «Ивушка московская»	ЦМД Московский
13:00	Впервые! Встреча клуба «Яркий кадр»	ЦМД «Выхино»	16:00	Встреча клуба «Шашки и шахматы»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
13:30	Игра в ЛОТО	ЦМД Бибирево	16:30	Концертная программа «Чудо-гусли»	ЦМД Сокольники

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Пятница

27 мая



10:00	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	ТЦСО Бескудниково	12:30	Кулинарный мастер-класс «Суп ЗОЖ»	ЦМД Троицкий
10:30	Встреча клуба «Пикассо»	ЦМД Киевский	13:00	ЗОЖигательный квест «Казачи-разбойники»	ЦМД Текстильщики
11:00	Встреча клуба «Ниточка»	ЦМД Сокол	13:00	Встреча клуба «Мелодия»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Туристический английский»	ЦМД Таганский	14:00	Встреча клуба чайных церемоний «На здоровье»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча клуба «Волшебная мастерская»	ЦМД Братеево	14:00	Встреча клуба «Компьютерные курсы»	ЦМД Алексеевский
12:00	Встреча клуба «Восточные танцы»	ЦМД Московский	15:00	Встреча клуба «Дамские штучки»	ТЦСО Тимирязевский
12:00	Встреча клуба «Быстрая зарисовка»	ЦМД Марьино Роща	15:00	Встреча клуба «Театрал»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово	15:00	Встреча клуба «История советского кино»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча клуба «Аргентинское танго»	ЦМД Пресненский	15:00	Мастер-класс клуба «Про еду и не только»	ЦМД Котловка
12:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Ломоносовский	15:00	Встреча клуба «Декупаж»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча бильярдного клуба «8-ой шар»	ЦМД Митино	16:00	Встреча бильярдного клуба «16 шаров»	ЦМД Тушино
12:00	Встреча клуба «Молодость»	ЦМД Некрасовка	17:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	Бирюлёво Западное
12:30	Встреча клуба «Доступные гаджеты»	ЦМД Северный	18:00	Моноспектакль по рассказу С. Довлатова «Лишний»	ЦМД Сокольники

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Офицерский клуб»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ТЦСО Ярославский
11:00	Встреча клуба «Перспектива»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Интуитивная живопись»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча театрального клуба «Вдохновение»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
11:00	Встреча клуба «Здоровье для каждого»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «ИЗО-старт»	ЦМД Текстильщики
13:00	Встреча вокального клуба «Шанс»	ТЦСО Кузьминки
13:00	Встреча клуба «Алмазная роспись»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Дефиле»	ЦМД Сокольники
13:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча танцевального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский

13:00	Встреча клуба «Романтика ромansa»	ЦМД Сокол
14:00	Спектакль «Игры, в которые играют люди»	ЦМД Хамовники
14:00	Встреча клуба настольных игр «Время играть»	ЦМД Щапово
14:00	Встреча клуба «Поиграем, посидим»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:30	Игра в карты UNO	ЦМД Московский
15:00	Встреча танцевального клуба «Золотая осень»	ЦМД Таганский
15:00	Встреча бильярдного клуба «Зубры»	ЦМД Котловка
15:00	Встреча клуба «Подача»	ЦМД Братеево
16:00	Встреча клуба «Фасолька»	ЦМД Донской
16:00	Сольный концерт заслуженного артиста РФ Николая Голоденко	ЦМД Преображенское
17:00	Встреча клуба «Караоке»	ЦМД Чертаново Северное
18:00	Встреча клуба «Магия жизни»	ЦМД Тушино
19:00	Встреча клуба «Энергия жизни»	ЦМД Капотня

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

29 мая



10:00	Встреча клуба «Живопись»	ЦМД Борисовские пруды
10:00	Утренняя зарядка «Планета здоровья»	ЦМД Тушино
10:00	Встреча клуба «Сценическая речь»	ЦМД Марьино
10:00	Встреча клуба «Смехойога»	ЦМД Сокольники
10:15	Встреча клуба «Лечебная физкультура 55+»	ЦМД Южное Бутово
11:00	Встреча клуба «Вязание как йога для мозга»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигалка»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча творческого клуба «Бриз»	ЦМД Донской
12:00	Встреча клуба «Диско-танцы»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба «Декупаж»	ЦМД Некрасовка

13:30	Встреча клуба «Березка-бэнд»	ЦМД Ломоносовский
13:30	Встреча клуба «Московский грамотей»	ЦМД Московский
14:00	Просмотр документального кино	ЦМД Выхино
16:00	Встреча клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча танцевального клуба «Легенда»	ЦМД Сокол
17:00	Встреча клуба «Культурное наследие»	ЦМД Чертаново Северное
18:00	Танцевальный вечер «Дискотека века»	ЦМД Текстильщики

Задать вопросы можно по телефону

 **+7 (495) 870 44 44**



dszn.ru/moitsentr

 vk.com/moi_tsentr



ok.ru/moitsentr



t.me/tsentrydolgoletiya

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО



центры
московского
долголетия



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



За подробной информацией
обращайтесь к сотрудникам Центра

