



центры  
московского  
долголетия



**СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ**

# Понедельник

27 июня



10:00	Встреча клуба исторических танцев «Небосвет»	ЦМД Тушино
10:00	Встреча клуба «Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба «Дружим со спортом»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Северное Медведково
10:00	Встреча клуба гимнастики «Йога»	ЦМД Бирюлево Западное
10:00	Встреча арт-клуба «Черный квадрат»	ЦМД Хамовники
10:00	Встреча клуба «Школа красоты»	ТЦСО Бескудниково, филиал Дмитровский
10:00	Встреча бильярдного клуба «Точный шар»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
11:00	Встреча клуба «Здорово жить»	ЦМД Сокол
11:00	Встреча клуба «Зарядка на стуле»	ЦМД Троицкий
11:00	Вебинар «Здоровье и молодость своими руками»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «Арт-девичник»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Концертная программа «Молоды душой»	ЦМД Митино
13:00	Лекция «Космоцветика»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба «Йога Айенгара»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба «Романы»	ЦМД Братеево
13:00	Встреча клуба «Степ to степ»	ЦМД Северный



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Понедельник

27 июня



14:00	Встреча шахматного клуба «Каисса»	ЦМД Донской
14:00	Концертная программа клуба «Поющие сердца»	ЦМД Капотня
14:00	Мастер-класс «Освой свой гаджет»	ЦМД Борисовские пруды
14:00	Встреча клуба «Аргентина»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча клуба «Плету сама»	ЦМД Новофедоровское
14:00	Встреча клуба «Гастрономика»	ЦМД Таганский
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
15:00	Встреча клуба «Лазерная стрельба»	ЦМД Некрасовка
15:00	Шахматный турнир	ЦМД Алексеевский
15:00	Встреча бильярдного клуба «Пирамида»	ЦМД Щапово
16:00	Встреча клуба «Теннис - Спринт»	ЦМД Беговой
17:00	Лекция врача-нутрициолога Е.В. Денисовой «Худеем, правильно питаемся, здорово живём»	ЦМД Бибирево
18:00	Встреча танцевального клуба «Вирази времени»	ЦМД Чертаново Северное
19:00	Встреча клуба «English cinema»	ЦМД Ломоносовский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Хатха-йога»	ЦМД Ломоносовский
10:15	Встреча клуба «Французский с песней»	ЦМД Таганский
10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Котловка
10:30	Встреча клуба «Палитра»	ЦМД Якиманка
10:30	Встреча спортивного клуба «Энергия»	ЦМД Новофедоровское
11:00	Встреча клуба «Спорт-тайм»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча танцевального клуба «Мозаика»	ТЦСО Ховрино
11:00	Встреча клуба «Поза лотоса»	ЦМД Текстильщики
11:00	Зарядка «Осознанное омоложение»	ЦМД Тушино
12:00	Встреча клуба «Бисер-флора»	ЦМД Сокол
11:30	Встреча клуба «Потягушки»	ЦМД Капотня
12:00	Встреча клуба «Аргентинское танго»	ЦМД Пресненский
12:00	Творческий онлайн мастер-класс «Стрекоза из фоамирана»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Встреча клуба «10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Освой гаджет»	ТЦСО Жулебино
13:30	Встреча клуба «Смартфон? Легко!»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Южное Медведково

 - ЗОЖ - РАЗВИТИЕ - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча клуба «Emerald Island»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча клуба «Плету сама»	ЦМД Новوفедоровское
14:00	Встреча клуба «Гастрономика»	ЦМД Таганский
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
15:00	Концертная программа Юлии Загоскиной «Советские шлягеры»	ЦМД Бибирево
15:00	Встреча клуба «Наследие»	ЦМД Некрасовка
15:00	Творческая встреча, посвященная творчеству А.А. Ахматовой	ЦМД Северный
15:00	Встреча клуба пения под аккомпанемент баяна «Душевные посиделки»	ЦМД Митино
15:00	Встреча бильярдного клуба «Пирамида»	ЦМД Щапово
16:00	Встреча клуба «Мир театра»	ЦМД Выхино
16:00	Встреча клуба «Теннис - Спринт»	ЦМД Беговой
16:00	Встреча клуба «Быстрая зарисовка»	ЦМД Марьино Роща
16:00	Встреча клуба «Фотошоп для фотографов»	ЦМД Преображенское
17:30	Встреча клуба «Танцуйте с нами»	ТЦСО Алексеевский, филиал Марфино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Мастер-класс по живописи техникой Суми-Э	ЦМД Вешняки
10:00	Встреча клуба «Мягкие игрушки»	ЦМД Донской
11:00	Встреча клуба «Магия слова»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «Йога – храм тела»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча клуба «Релакс»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ТЦСО Ярославский
11:00	Встреча клуба «Шитье»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «ЛФК»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «Йогини»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Я шагаю по Москве»	ТЦСО Арбат, филиал Тверской
12:00	Встреча клуба «Энергия+»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «Кулинарные истории»	ЦМД Сокол
12:15	Встреча клуба английского языка «HELLO»	ЦМД Таганский

 - ЗОЖ - РАЗВИТИЕ - ТВОРЧЕСТВО

13:00	Встреча клуба «Музыкальный калейдоскоп»	ТЦСО Марьино
13:00	Концертная программа «Дорогая сердцу земля»	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча клуба «Арт студия»	ЦМД Беговой
13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Бирюлево Западное
13:00	Встреча клуба «Доступные гаджеты»	ЦМД Северный
14:00	Концертная программа «Поэзия в сердце моем»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Лоскутное шитье»	ЦМД Ломоносовский
15:00	Встреча клуба «Давай поговорим»	ЦМД Выхино
16:00	Концертная программа «Песни лета»	ЦМД Тушино
16:00	Встреча клуба «Школа моды Серебро»	ЦМД Московский
16:00	Встреча клуба «Smart Team»	ТЦСО Кузьминки
16:00	Встреча клуба «Рандеву»	ЦМД Сокольники
16:00	Встреча клуба «Пойдем в кино»	ЦМД Хамовники
16:30	Встреча клуба «Азбука интернета»	ЦМД Алексеевский
17:00	Творческий вечер «Широка страна моя родная»	ЦМД Котловка
17:30	Встреча клуба «Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
18:00	Встреча клуба «Винтаж-монтаж»	ЦМД Марьино Роцца

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Метафорические карты»	ЦМД Тушино
10:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Бирюлево Западное
10:30	Встреча клуба «Мягкий цигун»	ЦМД Таганский
11:00	Встреча клуба «Книголюб»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Оздоровительный цигун»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча клуба «Линия жизни»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча караоке-клуба «Золотая Русь»	ЦМД Капотня
12:00	Встреча вокального клуба «Русское раздолье»	ТЦСО Кузьминки, филиал Печатники
12:00	Арт-час «Осип Дерибас, основатель Одессы»	ЦМД Троицкий
12:15	Встреча клуба «Йога смеха»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
12:00	Встреча клуба «Вяжем на спицах и крючком»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча хорового клуба «Ассорти»	ЦМД Беговой
12:00	Встреча клуба «Реверанс»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
12:30	Мастер-класс «Разнообразие кисточек в акварели» от клуба «Живая кисточка»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Войковский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО



13:00	Встреча клуба «Беседы о жизни с психологом»	ЦМД Братеево
13:00	Творческая встреча с членом Союза писателей РФ Т.И. Цветовой	ЦМД Киевский
13:00	Встреча клуба «Белая ладья»	ТЦСО Алексеевский, филиал Марфино
13:00	Концертная программа «Брависсимо»	ЦМД Сокол
14:00	Встреча клуба «Душа поет»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Настроение». Онлайн-рубрика «Живи ярко»	ТЦСО Тимирязевский
14:00	Встреча спортивного клуба «Калланетика»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча бильярдного клуба «Зубры»	ЦМД Котловка
15:00	Концертная программа «Команда молодости нашей»	ЦМД Алексеевский
15:00	Встреча клуба «Экология здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
15:30	Встреча клуба «Эрудит»	ТЦСО Ховрино
16:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба по Скандинавской ходьбе «Шагаем по Десне»	ЦМД Десеновский
16:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Донской
16:00	Встреча клуба «Живопись маслом»	ЦМД Некрасовка
17:00	Встреча клуба «Серебряный бал»	ЦМД Марьяна Роща



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Пятница

1 июля



09:00	Встреча клуба «Будь здоров»	ТЦСО Алексеевский, филиал Марфино
10:00	Легкая зарядка «Потягушки»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Вокал»	ЦМД Марьино Роща
11:00	Встреча клуба «Функциональное питание»	ТЦСО Арбат
11:00	Встреча клуба «Любимый город – Москва»	ЦМД Текстильщики
11:00	Встреча клуба «Красота через искусство художеств»	ЦМД Преображенское
11:00	Зарядка «ЗОЖ»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «Рукодельницы»	ЦМД Капотня
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Ломоносовский
12:15	Встреча клуба «Молодость»	ЦМД Некрасовка
12:30	Встреча клуба «Живое слово»	ЦМД Алексеевский
12:30	Встреча клуба «Уроки русского языка»	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино
13:00	Встреча клуба «Вышивка лентами»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
13:00	Лекция «Россия – Родина моя»	ЦМД Борисовские пруды

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча клуба «Ловкая ракетка»	ЦМД Северный
14:00	Встреча литературного клуба «Элегия»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча танцевального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
14:00	Интерактивная программа «Сериалы нашей молодости»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Радуга танцев»	ЦМД Беговой
14:00	Встреча онлайн клуба «Музыкальное путешествие в кино»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
15:00	Встреча литературного клуба на тему «Поэты советского периода 1917-1960 гг»	ЦМД Тушино
16:00	Встреча клуба «Хастл»	ЦМД Якиманка
16:00	Открытый микрофон «День Достоевского»	ЦМД Таганский
16:00	Встреча клуба «Спортивно-бальные танцы»	ЦМД Братеево
16:30	Мастер-класс от лидера клуба «Нейрогимнастика лица»	ЦМД Котловка
17:00	Встреча клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол
18:00	Встреча клуба «Дисотека 80-х»	ЦМД Пресненский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Йога»	ТЦСО Алексеевский, филиал Останкинский
10:00	Встреча клуба линейных танцев «Калейдоскоп»	ЦМД Ломоносовский
10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка
11:00	Мастер-класс от клуба «Аленький цветочек»	ЦМД Митино
11:00	Встреча клуба «Перспектива»	ЦМД Выхино
12:00	Встреча клуба «Аэробика»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча общегородского клуба «Полезная еда»	ЦМД Тушино
13:00	Встреча клуба «Алмазная роспись»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	ЦМД Преображенское
13:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча «Концерт на экране»	ЦМД Хамовники



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

<b>14:30</b>	Встреча клуба «Дружеские посиделки»	ЦМД Киевский
<b>15:00</b>	Встреча клуба «Фишка»	ЦМД Сокольники
<b>13:00</b>	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол
<b>14:00</b>	Встреча клуба «Стрейч»	ЦМД Марьино Роцца
<b>14:00</b>	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Беговой
<b>16:00</b>	Встреча клуба «Ретро-площадка»	ЦМД Троицкий
<b>16:00</b>	Встреча клуба «Бильярд для начинающих»	ЦМД Текстильщики
<b>16:00</b>	Встреча киноклуба «Оскар»	ЦМД Бибирево
<b>17:00</b>	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Братеево



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

3 июля



10:00	Встреча клуба «Смехойога»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча клуба «Планета здоровья». Утренняя зарядка и полезные рекомендации для улучшения здоровья.	ЦМД Тушино
11:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Арт-завтрак»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигалка»	ЦМД Хамовники
12:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Ритмы вселенной»	ЦМД Братеево
13:00	Встреча клуба любителей настольных игр «Время играть»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба практики цигун «Прозревшая Мудрость»	ЦМД Марьина Роща
13:00	Концертная программа «Алемана» онлайн	ЦМД Северный
14:00	Встреча клуба «PRO кино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
14:00	Просмотр документального кино	ЦМД Выхино

- ЗОЖ  
  - РАЗВИТИЕ  
  - ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

3 июля

14:30	Встреча клуба «Художественная роспись»	ЦМД Ломоносовский
15:00	Встреча танцевального клуба «Девчата»	ЦМД Южное Бутово
15:00	Встреча клуба «Киноакадемия»	ЦМД Донской
16:00	Встреча клуба «Караоке-клуб»	ЦМД Троицкий
16:00	Встреча клуба исторических бальных танцев «Легенда»	ЦМД Сокол
16:00	Встреча клуба «Онлайн-экскурсии»	ЦМД Некрасовка
16:00	Встреча шахматного клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
19:00	Встреча клуба «Твое лицо»	ЦМД Таганский

Задать вопросы можно по телефону

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

 [dszn.ru/moitsentr](https://dszn.ru/moitsentr)

 [vk.com/moi\\_tsentr](https://vk.com/moi_tsentr)

 [ok.ru/moitsentr](https://ok.ru/moitsentr)

 [t.me/tsentrydolgoletiya](https://t.me/tsentrydolgoletiya)

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО



центры  
московского  
долголетия



# ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



За подробной информацией  
обращайтесь к сотрудникам Центра

