



центры  
московского  
долголетия  
*и молодости*

# Календарь событий

20 ноября - 3 декабря

20 ноября  
10:30

ЦМД Куркино  
ул. Соловьиная роща, 10

## «Йога долголетия»

Оздоровительное занятие

20 ноября 11:00  
ЦМД Орехово-Борисово Южное  
Ореховый б-р, 4

## «Мягкая гимнастика»

Оздоровительное занятие

21 ноября  
11:00

ЦМД Троицкий  
ул. Пушкиных, 2А

## «Час поэзии»

Музыкально-поэтическая программа

22 ноября  
15:30

ЦМД Можайский  
ул. Гришина, 8к3

## «Йога радости»

Оздоровительное занятие

22 ноября 17:00  
ЦМД Хамовники 2  
1-й Вражский пер., 4

## «Китайская медицина»

Лекция

23 ноября  
15:00

ЦМД Сокол  
ул. Сальвадора Альенде, 1

## «Жизнь Л.Н. Толстого»

Лекция



центры  
московского  
долголетия  
и молодости

# Календарь событий

20 ноября - 3 декабря

23 ноября  
16:00

ЦМД Выхино  
Рязанский пр-кт, 64к2

**«Он вечно тот же,  
вечно новый»**

Театральная постановка

23 ноября  
16:00

ЦМД Ярославский  
ул. Палехская, 14

**«ЛФК для долголетия»**

Оздоровительный мастер-класс

23 ноября  
17:00

ЦМД Силино  
г. Зеленоград, корп. 1106

**«Танцевальная аэробика»**

Встреча ЗОЖ-клуба

25 ноября  
11:00

ЦМД Орехово-Борисово Северное  
ул. Шипиловская, 9к2

**«Дыхательная гимнастика»**

Встреча ЗОЖ-клуба

26 ноября  
13:00

ЦМД ВДНХ  
пр-кт Мира, 119с227

**«Здоровые суставы»**

Оздоровительное занятие

26 ноября  
13:00

ЦМД Ломоносовский  
ул. Крупской, 9А

**«Аргентинское танго»**

Танцевальный мастер-класс

26 ноября  
15:00

ЦМД Вешняки  
ул. Реутовская, 6А

**«Образ матери в скульптурах  
и истории Москвы»**  
Лекция

28 ноября  
12:00

ЦМД Мещанский  
Переяславский пер., 6

**«Компьютерная грамотность»**  
Мастер-класс

28 ноября  
12:00

ЦМД Фили-Давыдково  
ул. Артамонова, 6к2

**«Что? Где? Когда?»**  
Интеллектуальная игра

29 ноября  
14:00

ЦМД Куркино  
Соловьиная роща, 10

**«Квиз - извилинг»**  
онлайн-викторина

29 ноября  
16:00

ЦМД Зеленоградский  
р-он Матушкино, корп.205А

**«Лимфатический массаж»**  
Оздоровительное занятие



центры  
московского  
долголетия  
и молодости

# Календарь событий

20 ноября - 3 декабря

30 ноября  
15:30

ЦМД Тимирязевский  
ул. Тимирязевская, 10/12

## «Новый старт»

Встреча ЗОЖ-клуба

1 декабря  
11:00

ЦМД Ясенево  
ул. Голубинская, 32к2

## «Лечебная физкультура»

Оздоровительный мастер-класс

1 декабря  
12:00

ЦМД Перово  
ул. 2-я Владимировская, 10

## «Путь к себе»

Встреча клуба по психологии

1 декабря  
13:00

ЦМД Текстильщики  
ул. 7-я Текстильщиков, 4Ас1

## «Секрет питания - радость организма»

Лекция врача-нутрициолога

2 декабря  
15:00

ЦМД Киевский  
пос. Киевский, 23А

## «Уход за лицом в домашних условиях»

Мастер-класс