



центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Понедельник

11 июля



10:00	Встреча клуба «Школа настольного тенниса»	ЦМД Отрадное
10:00	Встреча клуба гимнастики «Йога»	ЦМД Бирюлёво Западное
10:00	Встреча клуба «Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Московский
10:00	Встреча клуба «Партия»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча арт-клуба «Черный квадрат»	ЦМД Хамовники
10:00	Встреча онлайн-клуба «Дыхательная гимнастика»	ЦМД Тушино
10:20	Встреча клуба «Вдох-выдох»	ЦМД Северный
10:30	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча бильярдного клуба «Седьмая луза»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба «Петелька за петелькой»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Кундалини йога»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча караоке-клуба «7 вечеров»	ЦМД Вешняки
12:00	Встреча клуба «Молодость, стоп»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Беговой
13:00	Флешмоб ко Дню фотографа	ЦМД Капотня
13:00	Встреча клуба «Покати шаром»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча клуба «Мелодия души»	ЦМД Борисовские пруды

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Понедельник

11 июля



14:00	Встреча клуба «Домашние финансы»	ЦМД Зябликово
14:00	Концертная программа «Любовь и верность»	ЦМД Таганский
14:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Бабушкинский
14:00	Встреча шахматного клуба «Каисса»	ЦМД Донской
14:00	Встреча клуба «Плету сама»	ЦМД Новوفедоровское
15:00	Встреча бильярдного клуба «Золотой кий»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
15:00	Встреча клуба «Лира»	ЦМД Отрадное
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
15:00	Встреча клуба «Вечера в Хамовниках»	ЦМД Хамовники
16:00	Кулинарный мастер-класс «Шоколадный ЗОЖ-пирог»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба «English club»	ЦМД Выхино
16:30	Встреча клуба «Нейрогимнастика лица»	ЦМД Котловка
17:00	Встреча клуба «Бальные танцы»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
17:00	Лекция врача-нутрициолога Е.В.Денисовой «Худеем, правильно питаемся, здорово живём»	ЦМД Бибирево
18:00	Встреча клуба «Миклуха-Маклай»	ЦМД Алексеевский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Культ ЗОЖ»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «PRO Смартфон»	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Ранняя пташка»	ЦМД Капотня
10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Котловка
10:30	Встреча клуба «Живопись»	ЦМД Щапово
11:00	Встреча клуба «Йога-преображение»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба «Бумажное моделирование»	ЦМД Донской
11:00	Онлайн-зарядка «Осознанное омоложение»	ЦМД Тушино
11:00	Встреча клуба «Вышивка крестиков»	ЦМД Северный
11:30	Встреча клуба гимнастики «Цигун»	ЦМД Бирюлёво Западное
12:00	Встреча клуба «Бисер-флора»	ЦМД Сокол
12:00	Праздничное мероприятие «День фотографа». Подведение итогов конкурса «Необычное в обычном»	ЦМД Троицкий
12:00	Встреча с врачом-гематологом по теме «Что показывает анализ крови»	ЦМД Отрадное
12:00	Лекция представителей Мосприроды «Водоплавающие птицы Москвы и МО»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Кружевница»	ЦМД Марьино
12:00	Кулинарный мастер-класс «Королевская ватрушка»	ЦМД Марьино Роща



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

Вторник

12 июля



13:00	Встреча клуба «Гимнастика для мозга»	ЦМД Московский
14:00	Встреча вокального клуба «Доминанта»	ЦМД Беговой
14:00	Мастер-класс «Интуитивная живопись»	ЦМД Выхино
14:00	Концертная программа «Споемте, друзья!»	ЦМД Хамовники
14:00	Встреча клуба «Мой смартфон»	ЦМД Алексеевский
14:00	Мастер-класс «Роспись деревянной свистульки»	ЦМД Преображенское
15:00	Творческий вечер «Голос русской души»	ЦМД Митино
15:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Жулебино
15:00	Встреча клуба «Гаджет от А до Я»	ЦМД Текстильщики
16:00	Мастер-класс «Цигун»	ЦМД Пресненский
16:00	Встреча танцевального клуба «Хастл»	ЦМД Якиманка
16:00	Встреча караоке-клуба «Ля мажор»	ЦМД Бабушкинский
17:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Братеево
17:00	Встреча клуба «Выращиваем своими руками»	ЦМД Ломоносовский
17:00	Спектакль «Глубоководные жирафы» театра «БЫ»	ЦМД Южное Бутово
18:00	Концертная программа «Споемте вместе»	ЦМД Сокольники



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

09:30	Встреча ЗОЖ-клуба «Пешком»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
10:00	Встреча клуба «Сударыня йога»	ТЦСО Марьино
10:30	Мастер-класс «Аэробика»	ЦМД Киевский
11:00	Встреча клуба «Здорово жить»	ЦМД Сокол
11:00	Встреча клуба «Литературная гостиная» на тему «М.А. Врубель»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча кулинарного клуба «Хозяюшка»	ЦМД Текстильщики
11:00	Художественный мастер-класс онлайн «Маки»	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино
11:00	Встреча клуба «Психология для жизни»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча клуба «Шитье»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча онлайн-клуба «Историческая среда»	ЦМД Щапово
12:00	Концертная онлайн-программа Александра Давидюк «Все начинается с любви!»	ЦМД Южное Бутово
13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:00	Встреча клуба китайского языка «Ни хао ма»	ЦМД Ломоносовский
13:00	Встреча танцевального клуба «В ритме души»	ЦМД Московский
13:00	Встреча клуба «Муза»	ЦМД Бибирево, филиал Лианозово
13:30	Встреча клуба «Доступные гаджеты»	ЦМД Северный

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Мастер-класс «Интуитивная живопись»	ЦМД Выхино
14:00	Летний фестиваль клубов «Огненное лето»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Лозоплетение»	ЦМД Отрадное
15:00	Встреча клуба «Аква-живопись»	ЦМД Алексеевский
15:00	Встреча клуба «Настольные игры»	ЦМД Бабушкинский
15:30	Встреча кулинарного клуба «Делимся рецептами»	ТЦСО Ховрино
16:00	Поэтический вечер. Открытый микрофон с Союзом писателей	ЦМД Таганский
16:00	Встреча клуба по работе на смартфонах «Smart Team»	ТЦСО Кузьминки
16:00	Впервые! Оперетта «На балу у графа Орловского»	ЦМД Хамовники
17:00	Встреча клуба «Smart Life»	ЦМД Беговой
17:00	Встреча клуба настольного тенниса «BAO ТОБС»	ЦМД Преображенское
17:00	Интеллектуальный вечер «Непростая задача»	ЦМД Десеновский
18:00	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Марьино Роща
18:00	Мастер-класс «Песни у рояля»	ЦМД Сокольники
18:00	Мастер-класс «Практическая психология» онлайн	ЦМД Тушино
18:00	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Якиманка



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

Четверг

14 июля



10:00	Встреча клуба «Школа красоты»	ТЦСО Бескудниково, филиал Дмитровский
10:00	Встреча танцевального клуба «Карнавал»	ЦМД Капотня
10:30	Встреча спортивного клуба «Энергия»	ЦМД Новогородское
11:00	Встреча клуба «Гимнастика»	ЦМД Бабушкинский
11:00	Мастер-класс «Цветы из атласных лент»	ТЦСО Южнопортовый, филиал Нижегородский
11:00	Встреча клуба «Оздоровительный цигун»	ЦМД Сокольники
11:00	Кулинарный мастер-класс «Приготовление хвороста»	ЦМД Вешняки
11:00	Встреча клуба «Степ to степ»	ЦМД Северный
12:00	Онлайн-экскурс «По секрету всему свету»	ЦМД Щапово
12:00	Праздничная программа «День варенья»	ЦМД Косино-Ухтомский
12:00	Встреча клуба «Реверанс»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
12:00	Впервые! Встреча клуба «Кройка и шитье»	ЦМД Котловка
12:00	Встреча клуба «Мой сенсорный огород»	ЦМД Московский
12:00	Встреча клуба изготовления автоматов «Синий апельсин»	ЦМД Алексеевский
12:00	Встреча клуба «Вяжем спицами и крючком»	ЦМД Текстильщики
12:30	Мастер-класс «Разнообразие кисточек в акварели» от клуба «Живая кисточка»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Войковский
12:30	Встреча клуба парных танцев «Золотые»	ЦМД Митино



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

13:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Отрадное
13:00	Встреча клуба «Беседы о жизни с психологом»	ЦМД Братеево
14:00	Встреча клуба «Что? Где? Когда?»	ЦМД Якиманка
14:00	Концертная программа Аллы Голиковой «Я поля влюблённым постелю»	ЦМД Бибирево
14:00	Мероприятие «Занимательные логические задачи»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:00	Мастер-класс по бильярду	ЦМД Троицкий
15:00	Встреча клуба «Экология здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Начинающие блогеры»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча литературного клуба «Живое слово»	ЦМД Сокол
15:00	Встреча клуба «Философия йоги»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча клуба «Спонтанный танец» в рамках курса психологической релаксации	ЦМД Марьино
16:00	Караоке-вечеринка	ЦМД Тушино
17:00	Встреча клуба «Киновечер в ЦМД»	ЦМД Беговой
17:00	Встреча клуба «Очумелые ручки»	ЦМД Выхино
18:00	Встреча клуба «Танцы в удовольствие»	ЦМД Ломоносовский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

09:00	Встреча клуба «Первая ракетка»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «Рисуем и общаемся»	ЦМД Бабушкинский
10:00	Встреча клуба «Классические танцы»	ЦМД Капотня
10:30	Встреча клуба «Динамика»	ЦМД Отрадное
11:00	Цикл психологических лекций «Марафон желаний»	ЦМД Таганский
11:00	Встреча клуба «Йога – храм тела»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча клуба «Художник с нуля»	ЦМД Ломоносовский
11:00	Встреча клуба «Любимый город – Москва»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «Волшебство вязания»	ЦМД Донской
12:00	Встреча клуба «Гимнастика сидя на стуле»	ТЦСО Ховрино
12:00	Встреча клуба «Азы столярного ремесла»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Французский флер»: открытая лекция «Прогулки по Лондону»	ЦМД Зябликово



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча танцевального клуба «Радуга»	ЦМД Тушино
14:00	Встреча клуба «ЗОЖ меню»	ЦМД Северный
14:00	Концертная программа онлайн «Если любишь, значит веришь»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:00	Встреча клуба «Компьютерные курсы»	ЦМД Алексеевский
14:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Марьино
14:00	Встреча театрального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
15:00	Встреча клуба «Фотоколлаж»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча клуба «Пифагор»	ЦМД Выхино
15:00	Мастер-класс «Модные аксессуары своими руками»	ЦМД Московский
15:30	Встреча клуба «Про еду и не только»	ЦМД Котловка
16:00	Встреча клуба «Океан бисера»	ЦМД Щапово
16:00	Встреча клуба «Танцоры диско»	ЦМД Бибирево
17:00	Встреча караоке-клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол
18:00	Встреча клуба «Театр выразительного чтения»	ЦМД Беговой

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
10:00	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Северный
10:00	Кинопоказы	ЦМД Таганский
10:00	Встреча бильярдного клуба «Серебряный шар»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча клуба «Йога – как способ жизни на земле»	ЦМД Московский
11:00	Встреча клуба «Шаг вперед»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Встреча клуба «Художественная ЗОЖ-зарядка»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Еще не вечер»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
12:00	Встреча клуба «Вечная молодость»	ЦМД Братеево
13:00	Встреча клуба «Алмазная роспись»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол
13:00	Мероприятие «Концерт на экране»	ЦМД Хамовники

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча клуба по игре в домино «Пятерочка»	ЦМД Донской
14:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Троицкий
14:00	Встреча клуба любителей настольных игр «Время играть»	ЦМД Щапово
15:00	Встреча клуба «Каллиграфия»	ЦМД Выхино
15:00	Мастер-класс «Красота и здоровье без возраста»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча клуба «Практика аргентинского танца»	ЦМД Марьино
16:00	Встреча клуба «Звезды караоке»	ЦМД Отрадное
16:00	Встреча клуба «Дружба»	ЦМД Тушино
16:00	Вечер настольных игр: «Русское лото»	ЦМД Киевский
16:00	Встреча киноклуба «Теннис-спринт»	ЦМД Беговой
17:00	Встреча клуба «Бирюлевские Ястребы»	ЦМД Бирюлево Западное
17:30	Встреча клуба «Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

17 июля



10:00	Встреча клуба «Бодрое утро»	ЦМД Бабушкинский
10:00	Встреча клуба «Сценическая речь и вокал»	ЦМД Марьино
10:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Выхино
10:00	Встреча клуба «Занимательная нумерология»	ЦМД Преображенское
10:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Отрадное
10:30	Встреча танцевального клуба «Крутые каблучки»	ЦМД Московский
12:00	Встреча клуба «ИЗО-старт»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигалка»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Золотая зумба»	ЦМД Митино
13:00	Встреча клуба «Академический рисунок»	ЦМД Ломоносовский
13:00	Творческая онлайн-встреча, посвященная поэзии С.А. Есенина	ЦМД Северный
13:00	Мастер-класс «Делу время»	ЦМД Троицкий
13:00	Концертная программа к 80-летию Сталинградской битвы «Родина-мать»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «PRO кино»	ЦМД Вешняки

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

17 июля



15:00	Встреча клуба «Мир гаджетов»	ЦМД Сокол
15:00	Встреча клуба «КиноАкадемия»	ЦМД Донской
16:00	Встреча клуба «Кухня XXI века»	ЦМД Беговой
16:00	Встреча клуба «Онлайн-экскурсии»	ЦМД Некрасовка
16:00	Встреча клуба «Воскресный кинозал»	ЦМД Братеево
16:00	Встреча шахматного онлайн-клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
17:00	Поэтический Вечер Екатерины Большаковой	ЦМД Таганский
18:00	Танцевальный вечер «Зажигай-ка!»	ЦМД Сокольники
18:00	Онлайн-игры в ЦМД Тушино	ЦМД Тушино

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

