



центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Понедельник

20 июня



09:00	Встреча клуба «Траектория»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
10:00	Встреча клуба «Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба «Английский язык»	ЦМД Алексеевский
10:00	Легкая зарядка «Потягушки»	ЦМД Выхино
10:20	Встреча клуба «Вдох-выдох»	ЦМД Северный
11:00	Встреча клуба «Акварелисты»	ЦМД Таганский
11:00	Встреча клуба «Зарядка на стуле»	ЦМД Трицкий
11:00	Встреча творческого клуба «Фантазия»	ЦМД Капотня
11:00	Встреча клуба «Здорово жить»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба песен под аккордеон «Реснички»	ТЦСО Марьино
12:00	Встреча клуба «Домашний кондитер»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «Арт-девичник»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Впервые! Встреча клуба «Скороговорки. Проверь себя»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча театрального клуба «Вся наша жизнь – игра»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча музыкального клуба «Шанс»	ЦМД Донской

13:00	Спортивное мероприятие «Форт Боярд»	ЦМД Текстильщики
13:00	Игра «Угадай мелодию»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:00	Встреча клуба «Йога Айенгара»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба «Мелодия души»	ЦМД Борисовские пруды
14:00	Встреча клуба «Час здоровья»	ЦМД Тушино
14:00	Мастер-класс «ЗОЖ-десерт. Кофейная панна-кота»	ЦМД Киевский
14:00	Встреча клуба «Мир своими руками»	ЦМД Щапово
14:00	Встреча клуба «Аргентина»	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
15:00	Встреча клуба «Просто танцуй»	ЦМД Беговой
16:00	Встреча клуба «Художественное слово»	ЦМД Ломоносовский
16:00	Встреча клуба «Освой свой гаджет»	ЦМД Московский
16:00	Постановка танца «Ча-ча-ча»	ЦМД Новофедоровское
16:00	Встреча клуба «Шпульки»	ЦМД Братеево
17:00	Курс лекций врача-нутрициолога «Худеем. Правильно питаемся. Здорово живём»	ЦМД Бибирево

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Вторник

21 июня



10:00	Встреча клуба «Ранняя пташка»	ЦМД Капотня
10:00	Встреча клуба «Адаптивная зарядка для элегантного возраста»	ЦМД Бирюлёво Западное
10:30	Встреча клуба «Палитра»	ЦМД Якиманка
11:00	Патронатная акция «Чтобы помнили»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Войковский
11:00	Встреча клуба «Смартфон»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Вдохновение»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
11:00	Зарядка «Осознанное омоложение»	ЦМД Тушино
11:30	Мастер-класс по восточным танцам	ЦМД Преображенское
12:00	Праздничный фестиваль «Краски лета»	ЦМД Троицкий
12:00	Встреча клуба «Аргентинское танго»	ЦМД Пресненский
12:00	Встреча клуба «Бисер-флора»	ЦМД Сокол
12:00	Лекция представителя мин.природы «Хищные птицы Москвы и МО»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Лоскутное шитье»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Мастер-класс «Увлечения и творчество»	ТЦСО Ховрино, филиал Головинский

12:15	Встреча клуба любителей итальянского языка	ЦМД Московский
13:00	Флешмоб «День селфи»	ЦМД Текстильщики
13:00	Интеллектуальная игра «Папа может»	ЦМД Котловка
15:00	Встреча вокального клуба «Доминанта»	ЦМД Беговой
15:00	Встреча танцевального клуба «Триумф»	ЦМД Алексеевский
15:00	Концертная программа «Улыбки лета» от клуба «Виват»	ЦМД Таганский
16:00	Встреча клуба «Палитра полная чудес»	ЦМД Вешняки
16:00	Встреча клуба «Йога. Здоровье в гармонии»	ЦМД Хамовники
16:00	Творческий вечер «А.Т. Твардовский – поэзия»	ЦМД Киевский
16:00	Игра «Что? Где? Когда?»	ЦМД Чертаново Северное
17:00	Встреча клуба «Фитболочка»	ЦМД Северный
17:00	Встреча клуба «Ваш юрист»	ЦМД Сокольники
18:00	Мастер-класс «Зарядка для лица»	ЦМД Щапово
18:00	Впервые! Встреча клуба «Гитара для всех»	ЦМД Некрасовка
19:00	Встреча клуба «Греческие и этнические танцы»	ЦМД Марьино Роща

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Среда

22 июня



10:00	Встреча клуба «Преображенские шахматисты»	ЦМД Преображенское	13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол
10:00	Онлайн-квиз «Вспомним подвиг народа!»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево	13:00	Встреча клуба «Линия жизни»	ЦМД Тушино
11:00	Мастер-класс «Арт-терапия»	ЦМД Бирюлёво Западное	13:00	Встреча клуба «Минуты поэзии»	ТЦСО Алексеевский, филиал Марфино
11:00	Встреча клуба «Релакс»	ЦМД Троицкий	13:00	Встреча танцевального клуба «В ритме души»	ЦМД Московский
11:00	Встреча клуба «Путешественник»	ЦМД Бибирево	14:00	Встреча клуба «Мой смартфон»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Искусницы»	ЦМД Борисовские пруды	14:00	Встреча клуба «Аккорд»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
12:00	Концертная программа «У вечного огня»	ЦМД Капотня	14:00	Встреча клуба «Любители истории»	ТЦСО Кузьминки, филиал Печатники
12:00	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	ТЦСО Ховрино	14:00	Встреча клуба «Волшебная лента»	ЦМД Северный
12:00	Открытая лекция «22 июня 1941 года – день, который изменил историю»	ЦМД Марьяна Роща	14:00	Встреча клуба «Китайская культура»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Театральная постановка клуба «Вся наша жизнь – игра»	ЦМД Некрасовка	14:30	Музыкально-поэтический вечер «Летят журавли»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигай»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Северное Медведкого	15:00	Встреча клуба «Печем вместе»	ЦМД Щапово
12:00	Литературная гостиная «Час памяти»	ЦМД Десеновский	15:00	Встреча клуба «Народное пение. Ансамбль Славянка»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча клуба «Графика»	ЦМД Выхино	15:00	Встреча клуба «Споем вместе!»	ЦМД Беговой
13:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	ЦМД Котловка	16:00	Встреча клуба «Любимый город Москва»	ЦМД Текстильщики
13:00	Концертная программа «О наградах и героях»	ЦМД Южное Бутово	17:00	Встреча клуба «Эрудит»	ЦМД Таганский

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Четверг

23 июня



09:00	Встреча клуба «Будь здоров!»	ТЦСО Алексеевский, филиал Марфино	12:00	Впервые! Встреча клуба «Вяжем на спицах и крючком»	ЦМД Текстильщики
10:00	Мастер-класс от лидера клуба «1000 и 1 рецепт долголетия»	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино	13:00	Мастер-класс «Вокальная техника»	ЦМД Троицкий
10:00	Встреча танцевального клуба «Карнавал»	ЦМД Капотня	13:00	Встреча клуба «Посиделки»	ЦМД Выхино
10:00	Встреча клуба «Метафорические карты»	ЦМД Тушино	13:00	Встреча клуба «Пой, душа»	ТЦСО Жулебино
10:00	Встреча бильярдного клуба «Точный шар»	ТЦСО Бибирево, филиал Альтуфьевский	13:00	Встреча клуба «Беседы о жизни с психологом»	ЦМД Братеево
10:00	Встреча клуба «Погода в ЦМД»	ЦМД Некрасовка	13:00	Концертная программа «Иду я к солнцу»	ЦМД Бибирево
10:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Сокольники	14:00	Встреча клуба «Освоение тренажеров»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
10:30	Впервые! Встреча клуба «Гавайские танцы»	ЦМД Преображенское	14:00	Встреча клуба «Боди-балет»	ЦМД Марьяна Роша
10:30	Встреча клуба «Мягкий цигун»	ЦМД Таганский	14:00	Встреча клуба «Компьютерная палитра»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Со смартфоном на ты»	ЦМД Хамовники	14:00	Встреча клуба «Время spa»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	ЗОЖ-программа «День здоровья»	ЦМД Десеновский	14:30	Встреча клуба «Гимнастика – растяжка»	ЦМД Московский
11:30	Мастер-класс по русскому языку	ЦМД Ломоносовский	16:00	Встреча клуба «Живопись маслом»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Щапово	16:00	Встреча клуба «Диско-клуб»	ЦМД Северный
12:00	Встреча клуба «Живое слово»	ЦМД Беговой	16:00	Встреча клуба рисования «Катерина»	ЦМД Чертаново Северное
12:00	Встреча женского тренажерного клуба «Грация»	ЦМД Митино	16:00	Встреча клуба «Психологическая закалка»	ТЦСО Бутово, филиал Северное Бутово

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Пятница

24 июня



10:00	Встреча клуба «Молодость»	ЦМД Некрасовка	14:00	Встреча клуба «Волшебный мир кукол»	ЦМД Щапово
10:00	Встреча клуба «Перезагрузка»	ЦМД Бабушкинский, филиал Отрадное	14:30	Компьютерная викторина	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Гроссмейстер»	ЦМД Выхино	14:50	Мастер-класс «Модные аксессуары своими руками»	ЦМД Московский
11:00	Встреча творческого клуба «Шаг»	ЦМД Марьино Роща	15:00	Концертная программа «Наша память и гордость»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба «Степ to степ»	ЦМД Северный	15:00	Встреча клуба «В тонусе»	ЦМД Киевский
11:00	Встреча клуба «Функциональное питание»	ТЦСО Арбат	15:00	Встреча клуба «История советского кино»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча клуба «Радуга танцев»	ЦМД Беговой	15:00	Встреча танцевального клуба «Весна»	ТЦСО Марьино
12:00	Встреча клуба «Обучение игре на гитаре»	ЦМД Братеево	15:00	Встреча клуба «Посиделки у патефона»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Ломоносовский	16:00	Встреча танцевального клуба «Хастл»	ЦМД Якиманка
12:00	Интеллектуальный турнир «Квиз»	ЦМД Вешняки	16:00	Встреча клуба «Художественное слово»	ЦМД Таганский
12:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Текстильщики	16:00	Урок игры на гитаре от лидера клуба «Grand аккорд»	ТЦСО Южнопортовый
13:00	Встреча клуба «Вышивка лентами»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово	16:30	Встреча клуба «Танцплощадка»	ЦМД Котловка
13:00	Театральная программа клуба «Шик и Блеск»	ЦМД Новофедоровское	17:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:30	Мастер-класс по канзаши	ЦМД Бибирево	17:00	Встреча караоке-клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол
14:00	Встреча клуба цыганских танцев «Радуга»	ЦМД Тушино	18:00	Встреча клуба «Дискотека 80-х»	ЦМД Пресненский

■ - ЗОЖ

■ - РАЗВИТИЕ

■ - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча танцевального клуба «Небосвет»	ЦМД Тушино	13:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
10:00	Мероприятие «Кинопоказы»	ЦМД Таганский	13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	ЦМД Преображенское
10:00	Встреча танцевального клуба «Калейдоскоп»	ЦМД Ломоносовский	13:00	Встреча клуба «Алмазная роспись»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка	14:00	Встреча клуба «Стрейч»	ЦМД Марьино Роща
11:00	Встреча клуба «Йога для начинающих»	ЦМД Выхино	14:00	Встреча клуба «Рифма ЗОЖ»	ТЦСО Бескудниково
11:15	Встреча клуба «Школа лечебного движения»	ЦМД Сокольники	15:00	Встреча клуба «Зорюшка»	ЦМД Братеево
11:30	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Северный	16:00	Встреча клуба «Кухня 21 века»	ЦМД Беговой
12:00	Встреча клуба «Золотой микрофон»	ЦМД Алексеевский	16:00	Встреча клуба «Ретро-площадка»	ЦМД Троицкий
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово	16:15	Встреча клуба «Карaoke для всех»	ЦМД Московский
12:30	Мастер-класс «Такт и ритм»	ТЦСО Кузьминки	16:30	Впервые! Встреча клуба «Вечера в Хамовниках»	ЦМД Хамовники
13:00	Встреча клуба китайской живописи «Ян ва ва»	ЦМД Бибирево	17:00	Встреча диско-клуба «Настроение»	ЦМД Сокол
13:00	Встреча танцевального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский	17:30	Встреча клуба «Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

- ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

26 июня



10:00	Встреча клуба «Столярное дело»	ЦМД Борисовские пруды
10:00	Встреча клуба «Партия»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча клуба «Dizzy Jam»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба настольного тенниса «Хобби»	ЦМД Марьино
12:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба настольных игр «Время играть»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Академический рисунок»	ЦМД Ломоносовский
13:30	Игра в ЛОТО	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «Про кино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «СТИХИЯ»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:00	Впервые! Встреча клуба «Интерьеротерапия»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча теннисного клуба «Ракетка»	ЦМД Некрасовка

16:00	Встреча караоке-клуба	ЦМД Троицкий
16:00	Встреча клуба бальных танцев «Легенда»	ЦМД Сокол
16:00	Встреча клуба «Воскресный кинозал»	ЦМД Братеево
16:00	Встреча онлайн шахматного клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча клуба «Баян – моя страсть»	ЦМД Московский
17:00	Встреча клуба современных танцев «Хастл»	ЦМД Митино
18:00	Встреча танцевального клуба «Салям»	ЦМД Тушино
18:00	Мероприятие «Дискотека века 2.0»	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



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



За подробной информацией
обращайтесь к сотрудникам Центра

