



центры
московского
долголетия



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Понедельник

4 июля



10:00	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	ЦМД Тушино
10:00	Встреча клуба «Утренняя зарядка»	ЦМД Братеево
10:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Алексеевский, филиал Останкинский
10:00	Встреча клуба «Партия»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча танцевального клуба «Рахат-лукум»	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 клуба изготовления кукол «Мальвина»	ТЦСО Марьино
10:30	Встреча танцевального клуба «Восточная гармония»	ЦМД Преображенское
10:30	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «Здорово жить»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба «Арт-девичник»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Мастер-класс «Чай – эликсир жизни»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «Нейрографика»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Молодость, стоп»	ЦМД Щапово
12:30	Мастер-класс по бисероплетению «Бусы»	ЦМД Новофедоровское
13:00	Интеллектуальная игра «Поле чудес»	ЦМД Капотня
13:00	Встреча клуба «Мелодия души»	ЦМД Борисовские пруды

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Понедельник

4 июля



14:00	Танцевальный мастер-класс от клуба «Латина»	ЦМД Митино
14:00	Встреча клуба «Гастрономика»	ЦМД Таганский
14:00	Встреча клуба «Компьютерные курсы»	ЦМД Алексеевский
14:00	Встреча клуба «Вязание»	ЦМД Марьино
14:00	Мастер-класс по приготовлению салата «Цезарь» онлайн от клуба «ЗОЖ-меню»	ЦМД Северный
15:00	Встреча клуба «Лирика»	ЦМД Отрадное
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
15:00	Встреча клуба «Лазерная стрельба»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча клуба «Настольные игры»	ЦМД Бабушкинский
15:00	Встреча клуба «Магия творческой фантазии»	ЦМД Ломоносовский
16:00	Встреча клуба «English club»	ЦМД Выхино
16:00	Встреча клуба «Теннис-спринт»	ЦМД Беговой
16:00	Встреча вокального клуба «Ивушка Московская»	ЦМД Московский
16:30	Встреча клуба «Нейрогимнастика лица»	ЦМД Котловка
18:00	Встреча танцевального клуба «Вирази времени»	ЦМД Чертаново Северное



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

Вторник

5 июля



10:00	Встреча клуба «ЛФК»	ЦМД Московский
10:00	Встреча клуба «Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба «Наше здоровье»	ЦМД Десеновский
10:30	Встреча клуба «Теннис»	ЦМД Таганский
10:30	Встреча клуба «Палитра»	ЦМД Якиманка
11:00	Встреча клуба «Йога-преображение»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба «Смартфон»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Поза лотоса»	ЦМД Текстильщики
11:30	Встреча клуба «Потягушки»	ЦМД Капотня
12:00	Мастер-класс «Мокрое валяние из шерсти»	ЦМД Тушино
12:00	Встреча с врачом гематологом по теме «Что показывает анализ крови»	ЦМД Отрадное
12:00	Встреча клуба «Живопись»	ЦМД Щапово
12:00	Семинар «Безопасные методики самомассажа»	ЦМД Троицкий
12:00	Мастер-класс «Освой гаджет»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча клуба «Арт завтрак»	ЦМД Бибирево
12:30	Встреча клуба по компьютерной грамотности «System Klass»	ЦМД Донской

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

13:00	Встреча клуба «Вместе весело шагать»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Северное Медведково
13:00	Встреча клуба иностранных языков «Logelei»	ЦМД Зябликово
13:00	Встреча клуба «Арт терапия»	ЦМД Бирюлево Западное
13:30	Встреча клуба «Азбука танца»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча танцевального клуба «РитМикс»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча вокального клуба «Доминанта»	ЦМД Беговой
16:00	Встреча клуба «Терапевтические сказки»	ЦМД Братеево
16:30	Встреча клуба «Азбука интернета»	ЦМД Алексеевский
17:00	Встреча клуба «Фитболочка»	ЦМД Северный
17:00	Встреча клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол
18:00	Встреча клуба любителей кино «Детектив»	ЦМД Бабушкинский
18:00	Встреча клуба «Читальня»	ЦМД Ломоносовский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Северный
10:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Отрадное
10:00	Встреча клуба «Йога в удовольствии»	ЦМД Преображенское
10:30	Встреча клуба «Тонус»	ЦМД Чертаново Северное
11:00	Концертная программа онлайн «Слышу трели соловья»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
11:00	Впервые! Встреча клуба «Психология для жизни»	ЦМД Котловка
12:00	Творческий онлайн мастер-класс «Бабочка из фоамирана»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Концертная программа ко Дню семьи, любви и верности	ТЦСО Ховрино, филиал Головинский
13:00	Встреча клуба «Горница»	ЦМД Некрасовка
13:00	Концертная программа «Все начинается с любви»	ЦМД Братеево
13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:00	Встреча вокального клуба «Ивушки»	ЦМД Зябликово
13:00	Встреча танцевального клуба «В ритме души»	ЦМД Московский
13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол
13:00	Мастер-класс «Йога смеха»	ЦМД Вешняки
13:00	Встреча клуба «Арт студия»	ЦМД Беговой

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Концертная программа Веры Соколовой «Июльская любовь»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Поющие сердца»	ЦМД Капотня
14:00	Встреча клуба «Вкусные истории»	ТЦСО Тимирязевский
14:00	Концертная программа «Великолепный блюз»	ЦМД Текстильщики
14:00	Встреча клуба «Твой гаджет»	ЦМД Выхино
15:00	Музыкальный спектакль «Жили-были»	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба «Игротека»	ЦМД Алексеевский
15:00	Встреча клуба «Арома магия»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Настольные игры»	ЦМД Бабушкинский
16:00	Встреча клуба немецкого языка «Гутен таг»	ЦМД Донской
17:00	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Щапово
17:00	Встреча клуба «Дефиле-Д»	ЦМД Марьино Роща
17:30	Встреча клуба «Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
18:00	Мастер-класс «Практическая психология»	ЦМД Тушино
18:00	Встреча клуба «Вальс»	ЦМД Таганский
19:00	Встреча клуба «Бальные танцы»	ЦМД Ломоносовский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча бильярдного клуба «Точный шар»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
10:00	Встреча клуба «Ракетка»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча клуба «Погода в ЦМД Некрасовка»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «Бодрое утро»	ЦМД Бабушкинский
10:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Бирюлёво Западное
10:00	Мастер-класс по латино-американским танцам	ЦМД Капотня
11:00	Встреча клуба «Книголюб»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Волшебная игла»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча клуба «Степ to степ»	ЦМД Северный
11:00	Встреча с юристами по вопросам дачной амнистии и оформления недвижимости	ЦМД Таганский
11:00	Встреча клуба «Любимое дело»	ЦМД Чертаново Северное
11:00	Встреча клуба «Релакс»	ЦМД Алексеевский
12:00	Встреча хорового клуба «Ассорти»	ЦМД Беговой
12:00	Концертная программа «Все начинается с любви»	ЦМД Десеновский
12:00	Встреча общегородского клуба «Линия жизни»	ЦМД Ломоносовский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Четверг

7 июля



13:00	Впервые! Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Отрадное
13:00	Встреча клуба «Беседы о жизни с психологом»	ЦМД Братеево
13:00	Концертная программа «Брависсимо»	ЦМД Сокол
13:00	Встреча онлайн клуба «История бардовской песни»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Гимнастика для мозга»	ЦМД Московский
14:00	Встреча клуба «Время спра»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Пластика танца»	ЦМД Марьино
15:00	Тренинг «Улучшаем память, внимание, мышление»	ЦМД Вешняки
15:00	Встреча клуба «Русский бильярд»	ТЦСО Кузьминки
15:00	Встреча клуба «Виниловый четверг»	ЦМД Текстильщики
15:00	Танцевальный мастер-класс «Неугомонные»	ЦМД Митино
15:00	Встреча клуба «Философия йоги»	ЦМД Хамовники
15:30	Встреча клуба «Креативное рукоделие»	ЦМД Котловка
16:00	Концертная программа «Мы нежность друг друга»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Донской
20:30	Встреча клуба «ЗОЖ-медитация»	ЦМД Тушино



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

09:30	Встреча клуба «Помоги себе сам»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
10:00	Встреча клуба «Школа настольного тенниса»	ЦМД Отрадное
10:00	Встреча клуба «Лоскуток»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Функциональное питание»	ТЦСО Арбат
11:00	Мастер-класс «Семейные куклы-обереги»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча художественного клуба «Акварелло»	ТЦСО Жулебино
11:00	Встреча клуба «Любимый город – Москва»	ЦМД Текстильщики
11:00	Встреча клуба «Скандинавская ходьба»	ЦМД Преображенское
11:00	Концертная программа «Любовь побеждает все»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
11:00	Встреча клуба «Пикассо»	ЦМД Киевский
11:00	Встреча клуба «Моделирование»	ЦМД Некрасовка
11:30	Встреча клуба гимнастики «Цигун»	ЦМД Бирюлёво Западное
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Волшебство вязания»	ЦМД Донской
12:00	Впервые! Встреча танцевального клуба «Вдохновение»	ЦМД Новотрофимовское
12:00	Впервые! Общегородской праздничный флешмоб «В кругу семьи»	ЦМД Хамовники
13:00	Встреча клуба «Бардовская песня»	ТЦСО Бутово, филиал Северное Бутово



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча танцевального клуба «Радуга»	ЦМД Тушино
14:00	Поэтическое поздравление онлайн «Люби все возрасты покорны»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча клуба «ЗОЖ-меню»	ЦМД Северный
14:00	Встреча художественного клуба «Этюд»	ЦМД Московский
14:00	Встреча клуба «Радуга танцев»	ЦМД Беговой
15:00	Встреча клуба «Народное пение». Ансамбль «Славянка»	ЦМД Братеево
15:00	Встреча клуба «Легато»	ЦМД Марьино
15:00	Концертная программа «Ромашковая Русь»	ТЦСО Ховрино
16:00	Встреча клуба «Хастл»	ЦМД Якиманка
16:00	Встреча киноклуба «На Алексеевской»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча клуба «Встреча у костра»	ЦМД Таганский
16:00	Встреча клуба настольных игр «Фишечки»	ЦМД Чертаново Северное
17:00	Встреча клуба «Киноклуб»	ЦМД Ломоносовский
17:00	Концертная программа ко Дню любви, семьи и верности от клуба «Грани»	ЦМД Борисовские пруды
17:00	Встреча танцевального клуба «Диско-80»	ЦМД Бабушкинский
18:00	Цветочная дискотека	ЦМД Пресненский



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча танцевального клуба «Крутые каблочки»	ЦМД Московский
10:00	Кинопоказы	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Йога»	ТЦСО Алексеевский, филиал Останкинский
10:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча клуба «10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба «Бирюлевские ястребы»	ЦМД Бирюлёво Западное
11:15	Встреча клуба «Школа лечебного движения»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча клуба «Поющие сердца»	ТЦСО Бескудниково
12:00	Встреча клуба «Золотой микрофон»	ЦМД Алексеевский
12:30	Мастер-класс «Произношение душой» от лидера клуба «Шанс» Елены Завгородневой	ТЦСО Кузьминки
13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	ЦМД Преображенское
13:00	Концертная программа Елены Лещенко «Песни под гитару»	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча танцевального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
13:00	Мероприятие «Концерт на экране»	ЦМД Хамовники

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

14:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Беговой
14:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Троицкий
14:00	Встреча шахматного клуба «Каисса»	ЦМД Донской
15:00	Встреча клуба «Зорюшка»	ЦМД Братеево
15:00	Встреча клуба «Практика аргентинского танца»	ЦМД Марьино Роща
15:00	Встреча клуба «Каллиграфия»	ЦМД Выхино
16:00	Встреча клуба «Звезды караоке»	ЦМД Отрадное
16:00	Встреча клуба «Танцы для всех»	ЦМД Бабушкинский
16:00	Встреча киноклуба «Оскар»	ЦМД Бибирево
17:00	Встреча караоке-клуба «С Галиной»	ЦМД Чертаново Северное
17:00	Встреча дискотеки «Настроение»	ЦМД Сокол
19:00	Дискотека-практика в стиле хастл	ЦМД Тушино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

10 июля



10:00	Встреча клуба «Хатха-йога»	ЦМД Ломоносовский
10:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Отрадное
10:00	Встреча клуба «Сценическая речь»	ЦМД Марьино Роща
10:30	Встреча клуба «Цигун оздоровительный»	ЦМД Преображенское
11:00	Впервые! Встреча клуба «Гимнастика тай-чи»	ЦМД Некрасовка
11:00	Встреча клуба «Шаг вперед»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Встреча клуба «Теннис-спринт»	ЦМД Беговой
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Золотая зумба»	ЦМД Митино
13:00	Мастер-класс «Делу время»	ЦМД Троицкий
13:00	Викторина «День рыбака»	ЦМД Борисовские пруды
14:00	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «PRO кино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «Очумелые ручки»	ЦМД Выхино
14:00	Игра «Русское лото»	ЦМД Сокольники
14:00	Встреча клуба «Интерьеротерапия»	ЦМД Хамовники

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

10 июля



15:00	Встреча клуба «Девчата»	ЦМД Южное Бутово
15:00	Встреча клуба «КиноАкадемия» просмотр мультфильма «Сказ о Петре и Февронии»	ЦМД Донской
15:00	Концертная программа «Рыбка золотая»	ЦМД Текстильщики
16:00	Встреча шахматного клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча клуба «Воскресный кинозал»	ЦМД Братеево
16:00	Встреча клуба бальных танцев «Легенда»	ЦМД Сокол
17:00	Встреча клуба «Культурное наследие»	ЦМД Чертаново Северное
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

