



центры  
московского  
долголетия



**СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ**

# Понедельник

16 мая



10:00	Утренняя зарядка «Вставай пораньше»	ЦМД Митино
10:00	Встреча арт-клуба «Черный квадрат»	ЦМД Хамовники
10:00	Встреча клуба «Йога»	ЦМД Бирюлёво Западное
10:30	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Некрасовка
10:30	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Троицкий
11:00	Встреча клуба «На спорте»	ЦМД Новофедоровское
11:00	Встреча клуба «Степ-аэробика»	ЦМД Московский
11:00	Встреча танцевального клуба «Тет-а-тет»	ЦМД Вешняки
12:00	Встреча клуба «Нейрографика»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Краеведение»	ЦМД Алексеевский
12:00	Встреча клуба «Молодость, стоп»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Обучение игре на гитаре»	ЦМД Братеево

13:00	Встреча клуба «ЗОЖ-психология»	ЦМД Пресненский
13:00	Встреча клуба «Фотопозирование»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Встреча клуба «Оригами»	ЦМД Сокол
15:00	Встреча клуба «Любители истории»	ТЦСО Кузьминки, филиал Печатники
15:00	Встреча клуба «Музыкальные посиделки»	ЦМД Тушино
15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
16:00	Встреча клуба «Творческая мастерская»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
16:00	Встреча клуба «Музыкальные иллюстрации»	ТЦСО Арбат
16:00	Встреча клуба «Петелька»	ЦМД Борисовские пруды
17:00	Встреча клуба «История России»	ЦМД Выхино
18:00	Встреча клуба «Познай себя»	ЦМД Таганский
18:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Исторические танцы»	ЦМД Сокольники

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Вторник

17 мая



10:00	Встреча психологического клуба «Время перемен»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
10:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Наше здоровье»	ЦМД Десеновский
11:00	Встреча клуба «Лейся, песня»	ЦМД Братеево
11:30	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Бирюлёво Западное
12:00	Мастер-класс по фотосъемке	ЦМД Троицкий
12:00	Встреча клуба «10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Мастер-класс «Сувенирные мешочки из лоскутков»	ТЦСО Арбат, филиал Тверской
12:00	Встреча клуба «Гимнастика»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
12:15	Встреча любителей итальянского языка	ЦМД Московский
12:15	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	ЦМД Сокольники
12:30	Встреча клуба компьютерной грамотности «Соловьев»	ЦМД Донской

13:30	Встреча хорового клуба «Энтузиасты»	ЦМД Тушино
13:45	Встреча клуба «Палитра»	ТЦСО Ховрино
14:00	Встреча вокального клуба «Доминанта»	ЦМД Беговой
14:00	Мастер-класс «Ароматное мыло своими руками»	ЦМД Преображенское
14:00	Встреча клуба «Освой гаджет»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча клуба «Пилатес»	ЦМД Марьино Роща
15:00	Встреча клуба «Время чудес»	ЦМД Щапово
15:00	Встреча клуба «Партнерная гимнастика»	ЦМД Котловка
16:00	Концерт Александра Смирнова	ЦМД Выхино
16:00	Мастер-класс «Гипсовое панно своими руками»	ЦМД Новофедоровское
16:00	Встреча клуба «Алексеевские мастерицы»	ЦМД Алексеевский
18:00	Встреча танцевального клуба «Альфа»	ЦМД Бибирево

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

11:00	Встреча клуба «Здоровая спина»	ЦМД Текстильщики
11:00	Встреча хорового клуба «Марьюшки»	ЦМД Марьино
11:00	Встреча клуба «Умники и умницы»	ЦМД Беговой
11:00	Концертная программа оркестра «Наивные ребята»	ЦМД Преображенское
11:30	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Тет-а-тет»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча клуба «Кулинарные истории»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба «Нескучный сад»	ЦМД Десеновский
12:00	Встреча «Возможности психологической помощи для людей старшего возраста»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба «Муза»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Бирюлёво Западное
13:00	Викторина ко Всемирному Дню музеев	ЦМД Капотня
13:30	Мастер-класс «Мастерская рукодельницы»	ЦМД Митино

13:45	Встреча литературного клуба «Живой родник»	ЦМД Московский
14:00	Встреча творческого клуба «Перспектива»	ТЦСО Тимирязевский
14:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Мужское здоровье»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «Кройка и шитье»	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Троицкий
15:00	Встреча клуба «Аромамагия»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Вечеринка в стиле к/ф «Кавказская пленница»	ЦМД Щапово
16:00	Встреча киноклуба «Взгляд»	ЦМД Бибирево
17:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Таганский
17:00	Встреча шахматного клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
18:00	Музыкальная встреча клуба «Нам снова 25»	ЦМД Южное Бутово
18:00	Встреча клуба «Практическая психология»	ЦМД Тушино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба «Погода в ЦМД Некрасовка»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «ЛФК»	ЦМД Московский
11:00	Встреча клуба «Книголюб»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Оздоровительный цыгун»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча клуба «Любители акварели»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча клуба «Волшебная бусинка»	ЦМД Тушино
11:00	Встреча клуба «Театр у микрофона»	ЦМД Таганский
11:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «ОФП с элементами каратэ»	ЦМД Беговой
11:00	Мастер-класс «Подари пользу»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча танцевального клуба «Вдохновение»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
12:00	Встреча клуба «Седьмая луза»	ЦМД Сокол
12:30	Встреча клуба «Школа красоты, женственности и здоровья»	ЦМД Митино

12:30	Встреча клуба иностранных языков «Si Ja Da»	ТЦСо Ховрино, филиал Левобережный
13:00	Встреча клуба «История бардовской песни»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Угадай мелодию»	ЦМД Якиманка
13:00	Встреча клуба алмазной вышивки «Три девицы под окном»	ТЦСО Марьино
13:00	Встреча клуба «Живая кисточка»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Войковский
14:00	Встреча клуба «Боди-балет»	ЦМД Марьино Роща
14:00	Встреча клуба «Оригами из бумаги»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:00	Встреча клуба «Компьютерная палитра»	ЦМД Алексеевский
14:00	Встреча клуба «Время спра»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Концертная программа «И снова на душе тепло»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Донской
16:00	Встреча клуба «ЗОЖигаем вместе»	ЦМД Бибирево

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Пятница

20 мая



10:00	Интеллектуальная викторина от клуба «Бодрое утречко»	ЦМД Беговой
10:00	Встреча клуба «Потягушки»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Ниточка»	ЦМД Сокол
11:00	Встреча клуба «Крючок и спицы»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Украшения из бисера»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча клуба «Моделирование»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «Танцуем вместе»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Исторические танцы»	ЦМД Тушино
12:00	Встреча клуба «Скандинавская ходьба»	ЦМД Новофедоровское
12:00	Встреча клуба «Das ist fantastish!»	ЦМД Сокольники
13:00	Встреча клуба «Национальная кухня»	ЦМД Преображенское

13:00	Встреча клуба «Песни товарищей»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Марьино Роща
15:00	Виртуальное путешествие по музеям мира	ЦМД Капотня
15:00	Мастер-класс кулинарного клуба «Пальчики оближешь»	ЦМД Киевский
15:00	Встреча клуба «История советского кино»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Интеллектуальная викторина «Пифагор»	ЦМД Выхино
15:00	Встреча клуба «Морской бой»	ЦМД Московский
15:00	<b>Впервые!</b> Встреча бильярдного клуба «Четыре угла»	ЦМД Десеновский
16:00	Концертная программа ансамбля «Надежда»	ЦМД Таганский
17:00	Встреча клуба «Песни для души»	ЦМД Вешняки
17:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	ЦМД Бирюлёво Западное
18:00	Встреча «Дискотека 80-х»	ЦМД Пресненский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Суббота

21 мая



10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
10:00	Встреча клуба «Ракетка»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча танцевального клуба «Восточные сказки Зафиры»	ЦМД Тушино
11:00	Встреча клуба «Амплуа»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба английского языка «Teatime»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное
11:00	Встреча клуба «Интуитивная живопись»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Русский бильярд»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча клуба «Еще не вечер»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
12:00	Встреча клуба «Аэробика»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол

13:00	Встреча танцевального клуба «Алемана»	ТЦСО Бибирево, филиал Алтуфьевский
14:00	Встреча клуба «Дружеские посиделки»	ЦМД Киевский
14:00	Встреча клуба «Pro кино»	ЦМД Вешняки
14:00	Концертная программа клуба «Серебряные напевы»	ЦМД Текстильщики
14:00	Встреча клуба «Поиграем, посидим»	ЦМД Бирюлёво Западное
14:00	Мастер-класс «Школа современного батика»	ЦМД Марьяна Роща
15:00	Встреча бильярдного клуба «Зубры»	ЦМД Котловка
15:00	Встреча клуба «Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
15:00	Встреча танцевального клуба «Золотая осень»	ЦМД Таганский
15:00	Встреча клуба «Зорюшка»	ЦМД Братеево
15:30	Встреча клуба «Дартс»	ЦМД Московский
18:00	Спектакль «Песни радости и счастья»	ЦМД Преображенское

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

22 мая



10:00	Встреча клуба «Планета здоровья»	ЦМД Тушино
10:15	Встреча клуба «Лечебная физкультура 55+»	ЦМД Южное Бутово
11:00	Встреча танцевального клуба «Аргентина»	ЦМД Сокольники
11:30	Встреча клуба «Цигун для начинающих»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигалка»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Марьина Роща
12:00	Встреча клуба «Вокал»	ЦМД Марьина Роща
12:00	Встреча бильярдного клуба «Звездочка»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба «Декупаж»	ЦМД Некрасовка
14:00	Встреча клуба «Диско-танцы»	ЦМД Котловка

14:00	Концертная программа «Лирика и юмор»	ЦМД Бибирево
14:00	Просмотр документального кино	ЦМД Выхино
16:00	Встреча клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча клуба «Баян — моя страсть»	ЦМД Московский
16:30	Встреча клуба «Студия караоке»	ЦМД Митино
17:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Братеево

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

