



Центр
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Понедельник

17 января



10:00	Встреча спортивного клуба «Перезагрузка»	ЦМД Бибирево
10:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Московский
10:00	Встреча клуба «Сударыня Йога»	ТЦСО Марьино
10:15	Утренняя зарядка «Вставай пораньше»	ЦМД Митино
10:20	Встреча клуба «Вдох-выдох»	ЦМД Северный
11:00	Гимнастика «PROкачай мозги»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Ходим вместе»	ТЦСО Восточное Измайлово, филиал Гольяново
11:00	Встреча клуба «Сказки от бабушки»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
11:00	Встреча клуба «Общая физическая подготовка»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Марьино Роща

11:30	Встреча клуба «Нейрографика»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «Йога - вторая молодость»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Выставка фотографий «Копилка мудрости»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
12:15	Мастер-класс по рисованию «Волшебная кисточка»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба «Гимнастика по методике Сергея Бубновского»	ЦМД Таганский
14:00	Мастер-класс «Вяжем-перевяжем»	ЦМД Щапово
14:00	Встреча книжного клуба	ЦМД Чертаново Северное
16:00	Встреча клуба «Танцы без границ»	ЦМД Выхино
17:00	Мастер-класс по уходу за лицом	ТЦСО Бескудниково, филиал Дмитровский
18:00	Впервые! Встреча клуба «Созвездие»	ЦМД Братеево
19:00	Встреча клуба «Правильное питание»	ЦМД Некрасовка



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

Вторник

18 января



10:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Выхино
10:00	Занятие клуба «Гимнастика»	ЦМД Некрасовка
11:00	Встреча спортивного клуба «Девчата рулят»	ЦМД Бибирево
11:45	Встреча клуба «Йога-терапия»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Занятие по гимнастике	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
12:00	Занятие по самомассажу	ТЦСО Марьино
12:00	Выставка «Рисую для души»	ЦМД Северный
12:00	Дефиле «Модные тенденции 2022 года»	ЦМД Южное Бутово
12:30	Встреча клуба «Теннис тайм»	ЦМД Таганский
13:00	Встреча клуба «Мир в ладошках»	ЦМД Котловка

13:00	Встреча клуба «Гимнастика для мозга»	ЦМД Московский
14:00	Встреча вокального клуба «Ростокинские напевы»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
14:00	Встреча клуба «Четыре лапы»	ТЦСО Восточное Измайлово
14:00	Встреча клуба «Французский язык»	ЦМД Ломоносовский
15:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Марьино
16:00	Встреча клуба «Акварель»	ЦМД Сокольники
16:00	Встреча клуба «Говорим здоровьем – да»	ТЦСО Бутово, филиал Северное Бутово
16:00	Экскурс «Испания глазами архитектора Владимира Смирнова»	ЦМД Новofедоровское
16:00	Встреча клуба «Тренируем мозг»	ЦМД Некрасовка
17:00	Интеллектуальная игра «Где логика?»	ЦМД Щапово

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Среда

19 января



10:00	Встреча клуба «Активное утро»	ЦМД Некрасовка
10:15	Утренняя зарядка с Николаем Подольным	МСЦ Южное Бутово
10:30	Встреча клуба восточных танцев «Шахерезада»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
10:30	Мастер-класс «Аэробика с Лидией Тен»	ЦМД Новофедоровское
10:30	Встреча спортивного клуба «Чтобы тело и душа были молоды»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча клуба «Гимнастика здоровья»	ЦМД Ломоносовский
11:00	Экскурс «Жемчужина Кавказа»	ЦМД Братеево
11:00	Турнир по бильярду «Зима в Сокольниках»	ЦМД Сокольники
11:30	Мастер-класс по рисованию «Дело было в январе»	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино
12:00	Встреча клуба «Литературная среда»	ЦМД Щапово

12:00	Встреча клуба любителей кроссвордов	ТЦСО Восточное Измайлово, филиал Северное Измайлово
14:00	Встреча клуба танцевальной гимнастики «Зумба»	ЦМД Марьино Роща
14:00	Кулинарный мастер-класс «Готовим вместе»	ТЦСО Тимирязевский
15:00	Встреча клуба «ЗОЖ-меню»	ЦМД Северный
15:00	Встреча клуба «Лоскуток»	ЦМД Выхино
15:30	Мастер-класс «Модульное оригами»	ТЦСО Ясенево, филиал Теплый Стан
16:00	Встреча клуба «Вместе»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
17:00	Концерт «Серебряные голоса»	ЦМД Чертаново Северное
17:00	Интерактивная программа «Крещенские гуляния»	ЦМД Преображенское
17:15	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Четверг

20 января



10:00	Встреча клуба «Здоровое питание»	ЦМД Выхино
10:00	Занятие по тибетской гормональной гимнастике	ТЦСО Южнопортовый
10:15	Встреча музыкального клуба «Митинские огоньки»	ЦМД Митино
11:00	Встреча клуба «Волшебная мастерская»	ЦМД Братеево
11:00	Встреча клуба «Стретчинг»	ЦМД Северный
12:00	Встреча клуба «Фитнес мозга»	ЦМД Некрасовка
12:00	Мастер-класс из глины «Стильные вещи»	МСЦ Южное Бутово
12:00	Встреча общегородского клуба «Линия жизни»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча кулинарного клуба «Здоровье на блюдечке»	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча клуба «Любители истории»	ЦМД Котловка

14:00	Встреча клуба «Мода и стиль»	ЦМД Преображенское
14:00	Встреча клуба «Пластика танца»	ЦМД Марьино
14:00	Встреча клуба «Цветландия»	ЦМД Алексеевский
15:45	Мастер-класс «Восточные танцы»	ТЦСО Бескудниково
16:00	Встреча бильярдного клуба «Два кия»	ЦМД Таганский
16:30	Концерт «Давай споём с тобою вместе»	ЦМД Сокольники
17:00	Встреча танцевального клуба «Хастл+»	ЦМД Чертаново Северное
17:00	Встреча клуба «Сказки - бусины»	ТЦСО Восточное Измайлово
18:00	Вебинар «Зарядка для лица»	ЦМД Щапово
19:00	Встреча клуба «Сундучок мастерицы»	ЦМД Московский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

Пятница

21 января



10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Котловка
10:45	Встреча клуба «Кулинарочка»	ЦМД Северный
11:00	Встреча танцевального клуба «Ритмикс»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «Молодость»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Здоровый позвоночник»	ТЦСО Восточное Измайлово
12:00	Встреча клуба «Медитативная живопись»	ТЦСО Марьино
13:00	Встреча вокального клуба «Гармония»	ЦМД Выхино
14:00	Встреча клуба «Час здоровья»	ЦМД Тушино

14:00	Встреча клуба «Литературный салон»	ТЦСО Восточное Измайлово, филиал Восточный
15:00	Встреча клуба «Огородная жизнь»	ЦМД Марьино Роцца
15:00	Встреча музыкального клуба «Лебедушки»	ЦМД Митино
15:00	Мастер-класс по массажу лица	ТЦСО Тимирязевский
16:00	Встреча клуба «ЗОЖ-косметика»	ЦМД Московский
16:30	Занятие клуба «Бардовские песни. Встреча у костра»	ЦМД Таганский
17:00	Встреча клуба любителей музыки «Легато»	ЦМД Марьино Роцца
17:00	Встреча киноклуба	ЦМД Ломоносовский
18:00	Встреча астрологического клуба «Звезды покажут»	ЦМД Бибирево
18:00	Встреча клуба бальных танцев «Офицерский клуб»	ЦМД Чертаново Северное

 - ЗОЖ  - РАЗВИТИЕ  - ТВОРЧЕСТВО

Суббота

22 января



11:00	Встреча клуба «Перспектива»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Аэробика»	ЦМД Щапово
11:00	Мастер-класс по оздоровительной гимнастике	ТЦСО Ярославский
11:00	Встреча клуба «Амплуа»	ЦМД Выхино
11:00	Встреча клуба «Комета»	ЦМД Бирюлево Западное
12:00	Встреча клуба «Радуга»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
14:00	Встреча клуба «Стрейч»	ЦМД Марьино Роца

14:00	Встреча клуба «Йога - как способ жизни на Земле»	ЦМД Московский
15:00	Встреча клуба «Бальные танцы»	ЦМД Марьино Роца
15:00	Встреча клуба «Наследие»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча клуба «Кундалини йога»	ЦМД Преображенское
15:00	Мастер-класс «Зеленая аптека»	ЦМД Тушино
17:15	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
18:00	Встреча танцевального клуба «Аргентина»	ЦМД Марьино Роца
18:00	Встреча клуба «Эврика»	ЦМД Марьино Роца
19:00	Встреча клуба «Древневосточная терапия»	ТЦСО Марьино

 - ЗОЖ  - РАЗВИТИЕ  - ТВОРЧЕСТВО

Воскресенье

23 января



10:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Марьино Роща
10:15	Встреча клуба «Бодрое утро с Николаем Подольным»	ЦМД Южное Бутово
10:15	Встреча клуба «Цигун для начинающих»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба «Бодрая зарядка»	ЦМД Бирюлево Западное
12:00	Встреча клуба «Выжигание по дереву»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча бильярдного клуба «Досуг»	ЦМД Ломоносовский
12:30	Встреча спортивного клуба «Нескучный фитнес»	ЦМД Митино
12:30	Встреча клуба «100 шагов к здоровью»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба «Декупаж»	ЦМД Некрасовка


13:30	Встреча клуба «Московский грамотей»	ЦМД Московский
14:00	Встреча клуба «Ретродискотека»	ЦМД Таганский
15:30	Встреча клуба «Арт-живопись. Цветное настроение»	ЦМД Некрасовка
16:00	Встреча клуба «Серебряный бал»	ЦМД Марьино Роща
18:00	Командные интеллектуальные игры	ЦМД Тушино

-  [dsxn.ru/moitsentr](https://www.youtube.com/dsxn.ru/moitsentr)
-  [facebook.com/moitsentr](https://www.facebook.com/moitsentr)
-  [instagram.com/moitsentr/](https://www.instagram.com/moitsentr/)
-  vk.com/moi_tsentr
-  ok.ru/moitsentr

 - ЗОЖ  - РАЗВИТИЕ  - ТВОРЧЕСТВО



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



За подробной информацией
обращайтесь к сотрудникам Центра