



центры  
московского  
долголетия



**СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ**

# Понедельник

8 августа



10:00	Встреча клуба	«Йога»	ЦМД Бирюлево Западное
10:00	Мастер-класс	«Хатха-Йога»	ЦМД Таганский
10:30	Встреча клуба	«Вдох – выдох»	ЦМД Северный
11:00	Мероприятие	«ЗОЖный понедельник: зарядка для всех»	ЦМД Текстильщики
11:00	Встреча клуба	«Валяшка»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
12:00	Встреча клуба	«Иголочка»	ЦМД Чертаново Центральное
12:00	Встреча клуба	«Комнатные растения»	ЦМД Братеево
12:00	Мероприятие	Турнир по бильярду «Бибирево-Беговой-Братеево»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба	«Освой Гаджет»	ЦМД Котловка
12:00	Встреча клуба	«Аргентинское танго»	ЦМД Пресненский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Понедельник

8 августа



13:00	Встреча клуба	«По страницам мировых художественных музеев»	ЦМД Капотня
13:00	Встреча клуба	«Посиделки»	ЦМД Выхино
13:00	Встреча клуба	«Гимнастика для мозга»	ЦМД Московский
13:00	Встреча клуба	«Живое слово»	ЦМД Алексеевский
14:00	Мастер-класс	«Освой свой гаджет»	ЦМД Борисовские пруды
14:00	Встреча клуба	«Открытая диафрагма»	ЦМД Жулебино
14:00	Встреча клуба	«Психология»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Южное Медведково
14:00	Встреча клуба	«Плету сама»	ЦМД Новofедоровское
14:00	Мероприятие	«Литературная гостиная»	ЦМД Бабушкинский
14:00	Встреча клуба	«Русский баян»	ЦМД Сокол
14:00	Встреча клуба	«Вкус жизни»	ЦМД Куркино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Понедельник

8 августа



15:00	Мастер-класс	«Кабачковая ЗОЖ неделя»	ЦМД Троицкий
15:00	Встреча клуба	«Познаем мир вместе»	ЦМД Зюзино
15:00	Мастер-класс	«Энергогимнастика»	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба	«Лазерная стрельба»	ЦМД Некрасовка
15:00	Встреча клуба	«Сподвижники»	ЦМД Тушино
15:00	Встреча клуба	«Вечера в Хамовниках»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча клуба	«Золотой кий»	ЦМД Головинский
15:00	Встреча клуба	«Объективный взгляд»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
16:00	Мастер-класс	«Роспись деревянной игрушки»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба	«Бисерная сказка»	ЦМД Марьино
16:00	Мероприятие	«Поем с Петром»	ЦМД Отрадное
16:00	Встреча клуба	«Встреча с песней»	ТЦСО Ярославский
16:00	Встреча клуба	«Теннис-Спринт»	ЦМД Беговой
16:30	Концертная программа	«Выходи во двор»	ЦМД Щапово
18:00	Мероприятие	«Любовь к чтению объединяет людей»	ЦМД Киевский
18:00	Встреча клуба	«Наука танца»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово

 - ЗОЖ     - РАЗВИТИЕ     - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба	«Ранняя пташка»	ЦМД Капотня
10:00	Встреча клуба	«Помоги себе сам»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
10:30	Встреча клуба	«Палитра»	ЦМД Якиманка
10:30	Встреча клуба	«Теннис»	ЦМД Таганский
10:30	Встреча клуба	«Энергия»	ЦМД Новofедоровское
10:30	Встреча клуба	«Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча клуба	«Гимнастика ЗОЖ»	ЦМД Троицкий
11:00	Мастер-класс	«Вязанная закладка для книг»	ЦМД Братеево
11:00	Мероприятие	Турнир по бильярду	ЦМД Зюзино
11:00	Встреча клуба	«Йога-преображение»	ЦМД Борисовские пруды
11:00	Встреча клуба	«Степ to степ»	ЦМД Северный
11:30	Встреча клуба	«Цигун»	ЦМД Бирюлево Западное


 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

12:00	Мероприятие	Интеллектуальная игра «Наследие российских городов»	ЦМД Митино
12:00	Мастер-класс	«Танцы»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча клуба	«Арт-завтрак»	ЦМД Бибирево
12:00	Мастер-класс	«Цветы из джинсовой ткани»	ЦМД Головинский
12:00	Встреча клуба	«Йогини»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба	«Микс дэнс»	ЦМД Московский
12:00	Встреча клуба	«Творчество своими руками»	ТЦСО Ярославский
12:00	Практикум	«Через дыхание к вдохновению»	ЦМД Текстильщики
12:30	Встреча клуба	«System Klass»	ЦМД Донской
13:00	Лекция	«Розовый кварц – камень любви и страсти»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
13:00	Концертная программа	«Три Спаса»	ЦМД Южное Бутово
13:00	Мастер-класс	«Приготовление маффинов»	ЦМД Вешняки

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Вторник

9 августа



14:00	Концертная программа	«Лирические мотивы»	ЦМД Марьино
14:00	Встреча клуба	«Радуга»	ЦМД Выхино
14:00	Мастер-класс	«Матрёшка» от лидера клуба «Клубки и петельки»	ЦМД Котловка
14:00	Концертная программа	«О тех, кого невозможно забыть»	ЦМД Отрадное
14:00	Встреча клуба	«Академия путешествий»	ЦМД Алексеевский
14:00	Встреча клуба	«Кухня XXI века»	ЦМД Беговой
14:00	Встреча клуба	«Литературно-поэтический клуб»	ГБУ ТЦСО Алексеевский
14:30	Встреча клуба	«Поделки»	ЦМД Куркино
15:00	Встреча клуба	«Русские узоры»	ТЦСО Ховрино
15:00	Встреча клуба	«Театральное обозрение»	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
15:00	Концертная программа	«Принципал»	ЦМД Сокол
15:30	Концертная программа	«Обретая мечту»	ЦМД Преображенское
15:30	Встреча клуба	«Йога смеха»	ЦМД Жулебино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

16:00	Встреча клуба	«Худеем лежа»	ЦМД Сокольники
16:00	Встреча клуба	«Терапевтические сказки» онлайн	ЦМД Братеево
16:00	Встреча клуба	«Хастл»	ЦМД Тушино
16:00	Встреча клуба	«Йога. Здоровье в гармонии»	ЦМД Хамовники
16:00	Встреча клуба	«Ля Мажор»	ЦМД Бабушкинский
16:30	Встреча клуба	«Приглашаем танцевать»	ЦМД Некрасовка
17:00	Лекция	«Корея – страна утренней свежести»	ЦМД Киевский
17:00	Мастер-класс	«Фейсфитнес»	ЦМД Пресненский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО



# Среда

10 августа



10:00	Встреча клуба	«Утренняя зарядка»	ЦМД Братеево
10:00	Встреча клуба	«Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща
10:00	Встреча клуба	«Здоровый понедельник»	ЦМД Пресненский
10:30	Встреча клуба	«Хатха-йога»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Южное Медведково
10:30	Встреча клуба	«Палитра»	ЦМД Щапово
11:00	Встреча клуба	«Суставная гимнастика»	ЦМД Пресненский
11:00	Встреча клуба	«Энергия +»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба	«Вдохновение»	ЦМД Марьино
12:00	Лекция	«Освой гаджет»	ЦМД Таганский
12:00	Встреча клуба	«Кройка и шитье»	ЦМД Котловка
12:00	Встреча клуба	«Фитбол»	ЦМД Куркино
12:00	Мастер-класс	«Бисероплетение»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Встреча клуба	«Оффенбах»	ЦМД Головинский
12:00	Мероприятие	Прогулка-экскурсия по Парку Дружбы	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
12:00	Встреча клуба	«Мой сенсорный огород»	ЦМД Московский



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

13:00	Встреча клуба	«Шахматы и шашки»	ЦМД Некрасовка
13:00	Мероприятие	Встреча с доктором Локтюшиной К.В. «Заболевания печени»	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча клуба	«Миньон»	ЦМД Бирюлево Западное
13:00	Мероприятие	«Все ли вы знаете про ЗОЖ?»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба	«Муза»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
13:00	Мастер-класс	«Йога Айенгара»	ЦМД Зюзино
14:00	Встреча клуба	«Кройка и шитье»	ЦМД Сокольники
14:00	Мастер-класс	«Гармония»	ЦМД Северный
14:00	Концертная программа	от Александра Бороды	ЦМД Выхино
14:00	Мастер-класс	«Арт текстиль Крейзи-Квилт своими руками» от Федосовой Г.И.	ЦМД Новofедоровское
14:00	Мастер-класс	«Зумба»	ТЦСО Южнопортовый



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

15:00	Литературный вечер	«Поэты серебряного века»	ЦМД Митино
15:00	Встреча клуба	«Французский язык»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча клуба	«Музыка нас связала»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Мастер-класс	«Сундучок. Мастер-класс по обереговой кукле»	ЦМД Тушино
15:00	Концертная программа	«Гавайская вечеринка»	ЦМД Щапово
15:00	Встреча клуба	«Глазами художника»	ЦМД Сокол
15:00	Мероприятие	«Не может быть»	ЦМД Отрадное
16:00	Встреча клуба	«Вероника Тушнова и русский романс»	ЦМД Трицкий
16:00	Встреча клуба	«Гутен таг»	ЦМД Донской
16:00	Мероприятие	«Краски жизни»	ЦМД Хамовники
16:00	Встреча клуба	«Настольный теннис»	ТЦСО Тимирязевский филиал Коптево
16:00	Встреча клуба	«Встреча с песней»	ТЦСО Ярославский
17:00	Встреча клуба	«Щас спою»	ЦМД Жулебино
18:00	Встреча клуба	«Дефиле-Д»	ЦМД Марьино Роща
18:00	Встреча клуба	«Здорово жить»	ЦМД Беговой
18:30	Мероприятие	Кинопоказ в рамках проекта «Неизвестные герои Севера»: «Подвиг во льдах» 1928 г.	ЦМД Якиманка



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба	«ОФП с элементами каратэ»	ЦМД Беговой
10:00	Встреча клуба	«Дыхательная гимнастика»	ЦМД Бирюлево Западное
10:00	Встреча клуба	«Метафорические карты»	ЦМД Тушино
10:30	Встреча клуба	«Гавайские танцы»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба	«Оздоровительный цигун»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча клуба	«Боди-балет»	ЦМД Марьино
11:00	Встреча клуба	«Нейрографика»	ЦМД Жулебино
11:00	Мероприятие	«Взгляд на историю: Морозовы»	ЦМД Хамовники
11:00	Встреча клуба	«Территория йоги»	ЦМД Бабушкинский
11:00	Встреча клуба	«Настроение» онлайн	ТЦСО Тимирязевский
11:00	Встреча клуба	«Кройка и шитье»	ТЦСО Ярославский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

12:00	Встреча клуба	«Кисточка»	ЦМД Марьино
12:00	Мастер-класс	«Лепка из глины»	ЦМД Куркино
12:00	Встреча клуба	«Преодоление»	ЦМД Головинский
12:00	Встреча клуба	«Литературная гостиная»	ЦМД Цапово
12:00	Встреча клуба	«Оригами»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба	«Вяжем спицами и крючком»	ЦМД Текстильщики
12:30	Встреча клуба	«Si Ja Da»	ТЦСО Ховрино, филиал Левобережный
13:00	Мероприятие	Развлекательная игра «100 к 1»	ЦМД Вешняки
13:00	Встреча клуба	«Поем с душой»	ЦМД Зюзино
14:00	Мастер-класс	«Обучаем теннису»	ЦМД Троицкий
14:00	Концертная программа	«Искусство кино»	ЦМД Бибирево
14:00	Мастер-класс	«Идеальный макияж»	ЦМД Донской
14:00	Мероприятие	Показ документального фильма «Челюскин. Герои Арктики»	ЦМД Котловка
14:30	Встреча клуба	«Домино»	ЦМД Московский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

15:00	Встреча клуба	«Экология здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба	«Прогулки по Москве»	ЦМД Братеево
15:00	Встреча клуба	«Восточная сказка»	ЦМД Северный
15:00	Встреча клуба	«Русский бильярд»	ТЦСО Кузьминки
16:00	Встреча клуба	«Живопись маслом»	ЦМД Некрасовка
16:00	Мастер-класс	«Сохрани молодость»	ЦМД Котловка
16:00	Лекция	«Безопасность соблюдая – жизнь себе оберегаем»	ЦМД Киевский
17:00	Лекция	«Психология»	ЦМД Выхино
17:00	Встреча клуба	«Танго»	ЦМД Зюзино
17:00	Мастер-класс	«Готовим меренгу»	ЦМД Пресненский
17:00	Лекция	«Ромео и Джульетта: неожиданный перевод»	ЦМД Отрадное
18:00	Встреча клуба	«Любители бильярда»	ЦМД Новофедоровское
19:00	Встреча клуба	«Йога смеха»	ЦМД Таганский

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Утренняя зарядка	«Вставай пораньше»	ЦМД Митино
10:00	Лекция	«Здорово Жить» с Галиной Елисеевой	ЦМД Щапово
10:00	Встреча клуба	«Суставная гимнастика»	ЦМД Московский
10:30	Мероприятие	«Релаксация и создание позитивного настроения»	ЦМД Тушино
11:00	Встреча клуба	«Аргентина»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча клуба	«Моделирование»	ЦМД Некрасовка
11:00	Встреча бильярдного клуба	«Зюзино»	ЦМД Зюзино
12:00	Мастер-класс	«Вязание на спицах»	ЦМД Троицкий
12:00	Встреча клуба	Хор «Ласточка»	ЦМД Куркино
12:00	Мероприятие	«Дружим со спортом»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба	«Бриз»	ЦМД Донской
12:00	Мастер-класс	«Упражнения для всех»	ЦМД Марьино
12:00	Встреча клуба	«Гроссмейстер»	ЦМД Выхино
12:00	Мероприятие	«Вдохновение на струнах души»	ЦМД Головинский



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

13:00	Мероприятие	«Шагаю по Москве»	ЦМД Хамовники
13:00	Встреча клуба	«Синема»	ЦМД Бабушкинский
13:00	Концертная программа	«Лунная рапсодия»	ЦМД Сокол
14:00	Мероприятие	«День спорта»	ЦМД Северный
14:00	Встреча клуба	«Золотые руки»	ЦМД Новofедоровское
14:00	Встреча клуба	«Театр эстрадной песни»	ТЦСО Тимирязевский
14:00	Концертная программа	от вокальной студии «Аппарат»	ЦМД Текстильщики
15:00	Концертная программа	«Мы молоды душой всегда!»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Мероприятие	Спортивно-танцевальный марафон «За здоровье!»	ЦМД Бибирево
15:00	Встреча клуба	«Я люблю вышивать»	ТЦСО Бибирево, филиал Лианозово
15:00	Мероприятие	Танцы на свежем воздухе «Время танцевать!»	ЦМД Вешняки



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО



16:00	Встреча клуба	«Спортивно-бальные танцы»	ЦМД Братеево
16:00	Мастер-класс	«Карвинг по арбузу»	ЦМД Киевский
16:00	Встреча клуба	«Помоги себе сам»	ЦМД Московский
16:00	Встреча клуба	«Ракетки +»	ЦМД Чертаново Северное
16:00	Мероприятие	«Караоке-вечер»	ЦМД Пресненский
16:30	Концертная программа	«День встреч!»	ЦМД Таганский
16:30	Мастер-класс	«Нейрогимнастика лица»	ЦМД Котловка
18:00	Мероприятие	«Вечер детективов»	ЦМД Отрадное
19:00	Встреча клуба	«Театр выразительного чтения»	ЦМД Беговой

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

10:00	Встреча клуба	«Партия»	ЦМД Сокольники
10:00	Встреча клуба	«Цигун»	ЦМД Котловка
10:00	Встреча клуба	«Ракетка»	ЦМД Зюзино
10:30	Встреча клуба	«Крутые каблочки»	ЦМД Московский
11:00	Мероприятие	«День физкультурника в ЦМД»	ЦМД Митино
12:00	Встреча клуба	«10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча клуба	«Жар-птица»	ЦМД Жулебино
12:00	Мастер-класс	«ЛФК-разгрузка позвоночника»	ЦМД Печатники
12:00	Встреча клуба	«Кружевница. Плетение на коклюшках»	ЦМД Бибирево
12:00	Мероприятие	«Вперед к здоровью»	ЦМД Марьино
12:00	Встреча клуба	«Класс: здоровая спина»	ЦМД Головинский
12:00	Встреча клуба	«Поющие сердца»	ТЦСО Бескудниково
12:00	Встреча клуба	«Скандинавская ходьба»	ТЦСО Ярославский
12:30	Мероприятие	«Кинопоказы»	ЦМД Таганский
13:00	Встреча клуба	«Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча клуба	«Полезная еда»	ЦМД Тушино
13:00	Встреча клуба	«Время играть»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба	«Романтика ромansa»	ЦМД Сокол



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Суббота

13 августа



14:00	Лекция	«День физкультурника»	ЦМД Братеево
14:00	Встреча клуба	«Мастерица»	ЦМД Беговой
14:00	Лекция	«Настроение» онлайн	ТЦСО Тимирязевский
14:00	Встреча клуба	«ПРОкино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба	«Ажурное макраме»	ЦМД Чертаново Центральное
14:30	Мероприятие	«День физкультурника. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча клуба	«Каллиграфия»	ЦМД Выхино
15:00	Мероприятие	«Караоке. Поём вместе»	ЦМД Новофедоровское
15:00	Мероприятие	«Танцы нон стоп»	ЦМД Бабушкинский
15:00	Мероприятие	«Левша в праворуком мире»	ЦМД Киевский
16:00	Концертная программа	«Волшебных клавиш черно-белый ряд»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба	«Ретро-дискотека»	ЦМД Куркино
16:00	Мероприятие	«Угадай мелодию»	ЦМД Отрадное
16:00	Встреча клуба	«Кино. Жизнь. Кино»	ЦМД Марьино Роща
16:00	Встреча клуба	«Бильярд для начинающих»	ЦМД Текстильщики
18:00	Встреча клуба	«Серебряный граф»	ЦМД Капотня

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

14 августа



10:30	Встреча клуба	«Цигун оздоровительный»	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба	«Интерактивная Россия»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча клуба	«Кинопоказ»	ЦМД Марьино
12:00	Встреча клуба	«Синема»	ЦМД Выхино
12:00	Мероприятие	«Интеллектуальные игры: разминка для мозга»	ЦМД Новофедоровское
12:00	Встреча клуба	«Королевская осанка»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба	«ИЗО-старт»	ЦМД Текстильщики
13:00	Встреча клуба	«Золотая зумба»	ЦМД Митино
13:00	Мероприятие	Благотворительный проект «Добрый пирог»	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча клуба	«Прозревшая мудрость»	ЦМД Марьино Роцца
13:00	Мероприятие	«Вспоминая советское кино»	ЦМД Киевский
14:00	Встреча клуба	«Интерьеротерапия»	ЦМД Хамовники
14:00	Встреча клуба	«Диско-танцы»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба	«Театралы»	ЦМД Куркино
14:00	Встреча клуба	«Золотой шар»	ЦМД Бабушкинский



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

14 августа



15:00	Встреча клуба	«За чашечкой чая»	ЦМД Беговой
15:00	Встреча клуба	«Познаем мир вместе»	ЦМД Зюзино
16:00	Встреча клуба	«Караоке»	ЦМД Троицкий
16:00	Встреча клуба	«Виртуальное путешествие»	ЦМД Сокольники
16:00	Встреча клуба	«Воскресный кинопоказ»	ЦМД Братеево
16:00	Мероприятие	«Веселые старты»	ЦМД Некрасовка
16:00	Встреча клуба	«Живая еда»	ЦМД Алексеевский
18:00	Лекция	«Истории на ночь: Клеопатра»	ЦМД Отрадное
19:00	Мероприятие	«Лото и нарды»	ЦМД Тушино

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

