



центры  
московского  
долголетия



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

# Понедельник

1 августа



10:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
10:00	Встреча клуба «Исторические танцы»	ЦМД Тушино
10:00	Мастер-класс «Хатха-йога»	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Сударыня йога»	ЦМД Марьино
10:00	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Московский
10:00	Встреча клуба «Потягушки»	ЦМД Выхино
11:00	Открытие летней сессии бильярдного турнира	ЦМД Беговой
11:00	Встреча художественного клуба «Фантазия»	ЦМД Капотня
11:00	Встреча клуба «Бриколаж»	ЦМД Хамовники
11:00	Мероприятие «ЗОЖ-зарядка»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «Петелька за петелькой»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба актерского мастерства «Домира»	ЦМД Зюзино
12:00	Встреча клуба «Нейрографика»	ЦМД Бибирево
12:00	Мероприятие «День памяти Ю. Шатунова»	ЦМД Зябликово
12:00	Встреча онлайн-клуба «Ритмы вселенной»	ЦМД Братеево

# Понедельник

1 августа



13:00	Встреча танцевального клуба «Миньон»	ЦМД Билюлево Западное
13:00	Встреча шахматного клуба «Каисса»	ЦМД Донской
13:00	Встреча клуба «Йога Айенгара»	ЦМД Котловка
13:00	Встреча клуба «Оригами»	ЦМД Сокол
13:00	Встреча клуба «Кавказское долголетие»	ЦМД Чертаново Центральное
14:00	Встреча клуба «Компьютерные курсы»	ЦМД Алексеевский
14:00	Встреча клуба «Рисуем как Пикассо»	ЦМД Марьино Роща
14:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Бабушкинский
14:00	Встреча фотоклуба «Открытая диафрагма»	ЦМД Жулебино
15:00	Встреча клуба «Лазерная стрельба»	ЦМД Некрасовка
15:00	Мастер-класс «Цигун»	ЦМД Пресненский
15:00	Встреча клуба «Мир своими руками»	ЦМД Щапово
15:00	Встреча клуба «Золотой кий»	ЦМД Головинский
17:00	Встреча клуба настольного тенниса «ВАО ТОБС»	ЦМД Преображенское
18:00	Встреча клуба «Исторические танцы»	ЦМД Сокольники
18:00	Встреча танцевального клуба «Вирази времени»	ЦМД Чертаново Северное

# Вторник

2 августа



10:00	Утренняя зарядка с Еленой Никитиной	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	ЦМД Бирюлево Западное
10:00	Встреча клуба «Бодрое утро»	ЦМД Бабушкинский
10:00	Встреча клуба «Синема»	ЦМД Выхино
10:30	Встреча клуба «Живопись»	ЦМД Щапово
10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Котловка
11:00	Встреча клуба «Вкусно и быстро»	ЦМД Чертаново Северное
11:00	Встреча клуба «Житейские премудрости»	ТЦСО Бескудниково
11:30	Мастер-класс по восточным танцам	ЦМД Преображенское
12:00	Встреча клуба «Арт-завтрак»	ЦМД Бибирево
12:00	Мастер-класс «Вышивка крестом для начинающих»	ЦМД Новوفедоровское
12:00	Практикум «Через дыхание к вдохновению»	ЦМД Текстильщики
12:30	Встреча клуба по компьютерной грамотности «System Class»	ЦМД Донской

# Вторник

2 августа



13:00	Встреча клуба «С песней по жизни»	ЦМД Марьино
13:00	Встреча клуба «Гимнастика для мозга»	ЦМД Московский
13:00	Логическая интерактивная игра «Правда или Ложь?»	ЦМД Зюзино
13:00	Встреча хорового клуба «Живое слово»	ЦМД Алексеевский
14:00	Мероприятие «Отгадай и загадай!»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «Ораторское искусство»	ЦМД Марьино Роща
14:00	Встреча клуба «Поющие сердца»	ЦМД Киевский
14:00	Встреча клуба «Актив 50+»	ТЦСО Южнопортовый
14:00	Встреча клуба «Ростки жизни»	ЦМД Беговой
15:00	Встреча клуба знатоков «Мемо»	ЦМД Головинский
15:30	Викторина «Йога смеха»	ЦМД Жулебино
16:30	Встреча клуба «Азбука танца»	ЦМД Некрасовка
17:00	Встреча клуба «Выращиваем своими руками»	ЦМД Ломоносовский
17:00	Встреча клуба «Секреты Клеопатры»	ЦМД Сокольники
17:00	Встреча клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол

**Среда**

3 августа



10:00	Встреча бильярдного клуба «Два кия»	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Мягкие игрушки»	ЦМД Донской
10:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка
10:00	Встреча клуба «Планета бильярда»	ЦМД Бабушкинский
10:30	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ЦМД Чертаново Северное
11:00	Встреча клуба «Здоровые суставы»	ЦМД Беговой
11:00	Встреча онлайн-клуба «Оздоровительная гимнастика»	ТЦСО Ярославский
11:00	Встреча клуба «Европейское танго»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча клуба «Энергия +»	ЦМД Текстильщики
12:00	Праздничный окружной концерт	ЦМД Троицкий
12:00	Лекция по гематологии врача Терентьевой Ольги Валерьяновны	ЦМД Бибирево
13:00	Концертная программа «Навстречу мечте»	ЦМД Сокол
13:00	Мастер-класс «Йога смеха»	ЦМД Вешняки
13:00	Встреча клуба «Эксклюзив»	ЦМД Алексеевский
13:00	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Встреча клуба «Горница»	ЦМД Некрасовка
13:00	Встреча клуба «Забава»	ЦМД Щапово

Среда

3 августа



14:00	Встреча клуба «Твой гаджет»	ЦМД Выхино
14:00	Встреча клуба «В кругу друзей»	ТЦСО Арбат, филиал Тверской
14:00	Встреча клуба китайской культуры	ЦМД Ломоносовский
14:00	Кулинарный мастер-класс «День арбуза»	ЦМД Отрадное
14:00	Встреча онлайн-клуба «Вкусные истории»	ТЦСО Тимирязевский
14:00	Концертная программа «Волшебный мир»	ЦМД Марьино
14:00	Мастер-класс «Арт текстиль: крейзи-квилт своими руками»	ЦМД Новоясеневское
14:30	Встреча клуба игры в шахматы и шашки «Золотая пешка»	ЦМД Московский
15:00	Встреча кулинарного клуба «Делимся рецептами»	ЦМД Головинский
15:00	Концертная программа Болеслава Войшко	ЦМД Мещанский
16:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Декупаж»	ЦМД Марьино Роцца
16:00	Мероприятие «Краски жизни»	ЦМД Хамовники
16:00	Встреча клуба по работе на смартфонах «Smart Team»	ТЦСО Кузьминки
16:30	Встреча клуба «Мелодия»	ЦМД Головинский
17:00	Сольный онлайн-концерт Миняевой Т.А.	ЦМД Бирюлево Западное
17:00	Встреча клуба «Щас спою»	ЦМД Жулебино

# Четверг

4 августа



10:00	Встреча клуба «Погода в ЦМД Некрасовка»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «ОФП с элементами каратэ»	ЦМД Беговой
10:00	Мастер-класс от клуба «1000 и 1 рецепт долголетия» онлайн	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино
10:00	Встреча клуба по дыхательной гимнастике «Дышать здорово»	ЦМД Бирюлево Западное
11:00	Встреча клуба «Волшебная игла»	ЦМД Бибирево
11:00	Встреча клуба «Территория йоги»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Встреча клуба «Книголюб»	ЦМД Выхино
12:00	Встреча клуба йоги «Класс: здоровая спина»	ЦМД Головинский
12:00	Встреча клуба «ТЕМАЛ»	ЦМД Чертаново Центральное
12:00	Встреча клуба «Гимнастика сидя на стуле»	ТЦСО Ховрино
12:00	Окружное мероприятие посвященное 3-х летию ЦМД «Там, где твое сердце»	ЦМД Текстильщики
12:00	Встреча клуба «Линия жизни»	ЦМД Ломоносовский



# Четверг

4 августа



13:00	Встреча онлайн-клуба «Музыка в лицах»	ЦМД Щапово
13:00	Встреча клуба «Игрушки ручной работы»	ЦМД Братеево
14:00	Концертная программа «ЦМД там, где твое сердце»	ЦМД Тушино
14:00	Мероприятие «Его Величество Иоганн Себастьян Бах»	ТЦСО Арбат
14:00	Встреча клуба «Рисуем в скетчбуке»	ЦМД Марьино
14:30	Встреча клуба «Танцевальная гимнастика – растяжка»	ЦМД Московский
15:00	Открытый турнир по домино «Королевская пара»	ЦМД Зюзино
15:00	Концертная программа «Краски лета»	ЦМД Таганский
15:00	Встреча клуба «Экология здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Встреча клуба «Алексеевские мастерицы»	ЦМД Алексеевский
15:00	Встреча литературного клуба «Живое слово»	ЦМД Сокол
15:30	Встреча клуба «Полиглот»	ЦМД Жулебино
16:00	Встреча клуба «М.И.Р. Нейрографики»	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Донской
16:00	Мастер-класс по гимнастике лица от клуба «Сохрани молодость»	ЦМД Котловка
17:00	Кинопоказ фильма «Салют 7»	ЦМД Капотня
19:00	Встреча клуба бальных танцев "Два крыла"	ЦМД Сокольники

# Пятница

5 августа



10:30	Встреча клуба «Гармония»	ЦМД Тушино
10:30	Встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Марьино
11:00	Встреча клуба «Гроссмейстер»	ЦМД Выхино
11:00	Мастер-класс «Декупаж»	ЦМД Головинский
11:00	Встреча клуба «Шаг»	ЦМД Марьино Роща
11:00	Встреча клуба «Художник с нуля»	ЦМД Ломоносовский
11:00	Встреча клуба «Целитель внутри себя»	ЦМД Преображенское
11:30	Встреча клуба «Очумелые ручки»	ЦМД Бибирево
11:30	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Бирюлево Западное
12:00	Мастер-класс по чайной церемонии	ЦМД Десеновский
12:00	Встреча клуба «Акварель»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Радуга танцев»	ЦМД Беговой
12:00	Встреча клуба «Волшебство вязания»	ЦМД Донской
12:15	Встреча клуба «Молодость»	ЦМД Некрасовка

# Пятница

5 августа



14:00	Концертная программа «ЦМД посвящается»	ЦМД Южное Бутово
14:00	Мероприятие «День светофора»: просмотр фильма и викторина	ЦМД Котловка
15:00	Встреча клуба «Кино и не только»	ЦМД Зюзино
15:00	Встреча клуба «Время танцевать»	ЦМД Вешняки
15:00	Встреча клуба настольных игр «Фишечки»	ЦМД Чертаново Северное
15:00	Встреча клуба «Караоке для всех»	ЦМД Московский
15:00	Встреча онлайн-клуба «Дамские штучки»	ТЦСО Тимирязевский
15:00	Встреча клуба «Посиделки у патефона»	ЦМД Сокольники
15:00	Мероприятие «Вечные ценности»	ЦМД Хамовники
16:00	Встреча киноклуба «На Алексеевской»	ЦМД Алексеевский
16:00	Поэтический вечер от клуба «Художественное слово»	ЦМД Таганский
16:00	Встреча клуба «Спортивно-бальные танцы»	ЦМД Братеево
17:00	Встреча клуба «Худеем лежа»	ЦМД Бирюлево Западное
17:00	Встреча клуба «С компьютером на Ты»	ЦМД Бабушкинский
17:30	Концертная программа «Музыкальный пикник»	ЦМД Борисовские пруды
18:30	Встреча клуба «Цыганочки»	ЦМД Текстильщики

# Суббота

6 августа



10:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка
10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча бильярдного клуба «Зюзино»	ЦМД Зюзино
11:00	Встреча клуба «Йога – как способ жизни на Земле»	ЦМД Московский
12:00	Встреча клуба «Кинолюб»	ЦМД Выхино
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Звезда»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба йоги «Класс: здоровая спина»	ЦМД Головинский
13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	ЦМД Преображенское
13:00	Встреча клуба «Алмазная роспись»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол

# Суббота

6 августа



14:00	Встреча клуба «Ажурное макраме»	ЦМД Чертаново Центральное
14:00	Встреча клуба «Мастерица»	ЦМД Беговой
14:00	Встреча клуба «Стрейч»	ЦМД Зябликово
14:00	Праздничная программа «Железная дорога нас связала»	ЦМД Киевский
14:30	Мероприятие «Споемте, друзья!»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча клуба «Практика аргентинского танца»	ЦМД Марьино Роща
16:00	Клуб любителей кино	ЦМД Ломоносовский
16:00	Встреча клуба «Гутен таг»	ЦМД Донской
16:00	Встреча клуба «Цех Тэфи»	ЦМД Тушино
16:00	Встреча киноклуба	ЦМД Сокольники
17:00	Встреча клуба «Угадай мелодию»	ЦМД Братеево
18:00	Встреча клуба «Ракетка»	ЦМД Некрасовка
18:00	Встреча клуба «Эврика»	ЦМД Марьино Роща
18:00	Мероприятие «Неделя кино»	ЦМД Алексеевский
18:00	Встреча клуба «Бодрое утро»	ЦМД Бабушкинский

# Воскресенье

7 августа



10:00	Встреча клуба «Теннис»	ЦМД Таганский
10:00	Встреча онлайн-клуба «Смехойога»	ЦМД Сокольники
10:30	Встреча клуба «Крутые каблучки»	ЦМД Московский
10:30	Встреча клуба «Цигун оздоровительный»	ЦМД Преображенское
11:00	Встреча клуба «Гимнастика Тай-чи»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «Королевская осанка»	ЦМД Сокол
12:00	Встреча клуба «Интерактивная Россия»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча клуба настольного тенниса «Ракетка»	ЦМД Зюзино
12:00	Встреча клуба «ИЗОстарт»	ЦМД Текстильщики
13:00	Встреча клуба «Академический рисунок»	ЦМД Ломоносовский
13:00	Мероприятие «Концерт на экране»	ЦМД Хамовники
13:30	Встреча клуба «Игра в ЛОТО»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Рукоделие»	ЦМД Чертаново Северное
14:00	Встреча клуба «PROкино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «Золотой шар»	ЦМД Бабушкинский
14:00	Встреча клуба «Диско-танец»	ЦМД Котловка
14:00	Просмотр документального кино	ЦМД Выхино

# Воскресенье

7 августа



16:00	Встреча клуба любителей бильярда «Карамболь»	ЦМД Марьино Роща
16:00	Встреча клуба «Аэробика»	ЦМД Щапово
16:00	Встреча онлайн-клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
17:00	Встреча клуба «Траектория»	ЦМД Братеево
17:00	Встреча клуба «Диско»	ЦМД Беговой
17:00	Встреча клуба «Серебряный граф»	ЦМД Капотня
18:00	Встреча клуба «Настольные игры и онлайн»	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)



центры  
московского  
долголетия



**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!**



За подробной информацией  
обращайтесь к сотрудникам Центра

