



центры  
московского  
долголетия



**СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ**

# Понедельник

25 июля



10:00	Парад скандинавской ходьбы «1096 шагов к здоровью»	ЦМД Пресненский
11:00	Лекция «ЗОЖ как образ жизни»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Мастер-класс по тай-бо	ЦМД Десеновский
12:00	Встреча клуба «Адаптивная зарядка для элегантного возраста»	ЦМД Бирюлево Западное
12:00	Танцевальный флешмоб от клуба «Здоровья»	ЦМД Якиманка
12:00	Мастер-класс «Улучшаем память, внимание, мышление»	ЦМД Вешняки
12:00	Открытая встреча клуба «Психология с нуля»	ЦМД Выхино
12:00	ЗОЖ-викторина по бильярду «Где находится Нофитаб»	ЦМД Зябликово
12:00	Оздоровительная гимнастика «Будь здоров»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Встреча клуба «На спорте»	ЦМД Новофедоровское
12:00	Квиз «Pro ЗОЖ»	ЦМД Капотня
12:00	Турнир по настольному теннису	ЦМД Марьино
12:00	Встреча клуба «Тайм-аут»	ЦМД Косино-Ухтомский
12:00	Квест экскурсия по центру «ЗОЖ-загадки»	ЦМД Печатники
12:00	Утренняя зарядка от клуба «Здоровье»	ЦМД Троицкий
12:00	Мастер-класс «Йога для всех»	ЦМД Тушино
12:00	Занятия суставной гимнастикой	ЦМД Чертаново Центральное
12:00	Мастер-класс по дыхательной гимнастике «Цигун» от лидера клуба «Золотой дракон»	ЦМД Южное Бутово

# Понедельник

25 июля



13:00	Мастер-класс бильярдного клуба «Седьмая луза»	ЦМД Сокол
13:00	Кулинарный мастер-класс «Ленивая ватрушка»	ЦМД Капотня
13:00	ЗОЖ-кроссворд	ЦМД Алексеевский
13:00	Соревнование «Быстрее! Выше! Сильнее!»	ЦМД Донской
13:00	Открытая встреча клуба «Суставная гимнастика»	ЦМД Марьино
13:00	Лекция о пользе скандинавской ходьбы для здоровья	ЦМД Зеленоградский
13:00	Открытый турнир по настольному теннису «Золотая ракетка»	ЦМД Зюзино
14:00	Квест «Тайны ЦМД Некрасовка»	ЦМД Некрасовка
14:00	Открытое занятие по нейропсихологии	ЦМД Марьино
14:00	Мастер-класс «Лечебная физкультура»	ЦМД Борисовские пруды
14:00	Встреча клуба «Беседы о жизни с психологом»	ЦМД Братеево
14:00	Мастер-класс «Праздничный торт для ЦМД»	ЦМД Котловка
14:00	Встреча клуба «ЗОЖ-меню»	ЦМД Северный
14:00	Встреча клуба «Йога – школа жизни на Земле»	ЦМД Московский
14:00	Мастер-класс по растяжке «Стретчинг»	ЦМД Крюково
14:00	Встреча клуба «Здоровое питание»	ЦМД Орехово
14:00	Кулинарный мастер-класс «Десерты без каллорий»	ЦМД Беговой
14:00	Встреча бильярдного клуба «Пирамида»	ЦМД Фили Давыдково
14:00	Мастер-класс «Гимнастика для лица»	ЦМД Южный

# Понедельник

25 июля



15:00	ЗОЖ-викторина от клуба «Что? Где? Когда?»	ЦМД Якиманка
15:00	Турнир по бильярду «Щаповские короли»	ЦМД Щапово
15:00	Гимнастика с палками	ЦМД Чертаново Северное
15:00	Встреча клуба «Вечера в Хамовниках»	ЦМД Хамовники
15:00	Просмотр документального фильма о правильном питании	ЦМД Сокольники
15:00	Мастер-класс «Суставная гимнастика для старшего поколения»	ЦМД Преображенское
15:00	Встреча клуба «Хозяюшка»	ЦМД Текстильщики
15:00	Кулинарный мастер-класс «Летние напитки»	ЦМД Жулебино
15:00	ЗОЖ-лекторий, встреча с врачом реабилитологом	ЦМД Можайский
15:00	Кулинарная студия: Кулинарный мастер-класс «Фруктовая симфония»	ЦМД Отрадное
15:00	Спортивные эстафеты «Сильные, ловкие, быстрые»	ЦМД Бибирево
15:00	Клуб оздоровительной гимнастики «В тонусе»	ЦМД Киевский
15:00	ЗОЖ-медитация	ЦМД Куркино
15:00	Встреча клуба «Ростки здоровья»	ЦМД Беговой
16:00	Мастер-класс клуба «Здоровая спина»	ЦМД Котловка
16:00	Интерактивная практика «Гармония души»	ЦМД Таганский

11:30	Мастер-класс «Зумба»	ЦМД Таганский
12:00	Лекция о истории и стилях танца	ЦМД Алексеевский
12:00	Видео-лекция «История танцевального костюма»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Мастер-класс по бальным танцам от клуба «Тет-а-тет»	ЦМД Вешняки
12:00	Открытый урок от лидера танцевального коллектива «Весна»	ЦМД Зябликово
12:00	Мастер-класс «Танцуют все!»	ЦМД Куркино
12:00	Открытый мастер-класс по бальным танцам	ЦМД Марьино
12:00	Мастер-классы по бачате и восточным танцам от Л.А. Козиной в ЦМД Ломоносовский	ЦМД Московский
12:00	Выступление дуэта «Элегант»	ЦМД Северный
12:00	Мастер-класс по ритмичным танцам	ЦМД Сокольники
12:00	Танцевальная зарядка «Утро, танцы, ЗОЖ»	ЦМД Текстильщики
12:00	Мастер-класс «Классические бальные танцы»	ЦМД Чертаново Центральное
12:00	Открытая встреча клуба «С танцем по жизни»	ЦМД Якиманка

# Вторник

26 июля



13:00	Встреча клуба «Радуга танцев»	ЦМД Беговой
13:00	Интерактивная лекция «Роль танца в мире»	ЦМД Жулебино
13:00	Мастер-класс «Создаем образ на вечерние танцы» от клуба «Дизайн-студия»	ЦМД Выхино
13:00	Открытая репетиция и мастер-класс актерского состава «Домира»	ЦМД Зюзино
13:00	Мастер-класс «Зумба»	ЦМД Марьино
14:00	Танцевальный флешмоб	ЦМД Троицкий
14:00	Танцевальный мастер-класс от лидера клуба «Кураж»	ЦМД Южное Бутово
14:00	Мастер-класс по индийским танцам	ЦМД Тушино
14:00	Спортивно-бальные танцы	ЦМД Пресненский
14:00	Открытый урок по зумбе	ЦМД Бибирево
14:00	Дефиле и исторический бал от клуба «Серебряный век»	ЦМД Мещанский
14:00	Кинопоказ «Лебединое озеро»	ЦМД Бирюлево Западное
14:00	Викторина «Танцы народов мира»	ЦМД Братеево
14:00	Танцевальный флешмоб	ЦМД Десеновский
14:00	Танцевальный мастер-класс «Держи ритм»	ЦМД Капотня
14:00	Танцевальный марафон «Как молоды мы были»	ЦМД Некрасовка
14:00	Встреча клуба «Дефиле»	ЦМД Орехово
14:00	Дискотека 70-х	ЦМД Печатники
14:00	Танцевальный флешмоб «Попробуй повтори»	ЦМД Чертаново Северное
14:00	Викторина «Мир танца»	ЦМД Фили Давыдково

15:00	Мастер-класс «Восточные танцы»	ЦМД Борисовские пруды
15:00	Бал-маскарад	ЦМД Донской
15:00	Танцевальный мастер-класс «Кадриль»	ЦМД Котловка
15:00	Выступление танцевального коллектива «Вдохновение»	ЦМД Зеленоградский
15:00	Мастер - класс «Питание и труд – здоровье дают»	ЦМД Киевский
15:00	танцевальный марафон «Ретро дискотека»	ЦМД Косино-Ухтомский
15:00	Кинопоказ фильма «Ла-Ла Ленд»	ЦМД Крюково
15:00	Встреча клуба «Танцуем вместе»	ЦМД Ломоносовский
15:00	Дискотека «Танцуют все!»	ЦМД Можайский
15:00	Познавательные лекции про балет	ЦМД Новоясенское
15:00	Командный мастер-класс «Танцевальный Фитнес»	ЦМД Отрадное
15:00	Диско-шоу «Мы за ЗОЖ»	ЦМД Преображенское
15:00	Мастер-класс по бальным танцам	ЦМД Хамовники
15:00	Мастер-класс по танцевальной аэробике	ЦМД Южный
15:00	Вечеринка «Магия востока»	ЦМД Щапово
15:30	Дискотека «Настроение»	ЦМД Сокол

10:00	Открытие выставки «Мыльное произведение искусства»	ЦМД Зюзино
11:00	Мастер-класс «Роспись по стеклу»	ЦМД Таганский
11:00	Мастер-класс по изготовлению броши в технике канзаши	ЦМД Хамовники
12:00	Мастер-класс по шитью	ЦМД Алексеевский
12:00	Мастер-класс по вокалу	ЦМД Десеновский
12:00	Открытый урок по живописи «Время творить»	ЦМД Жулебино
12:00	Открытый урок по живописи «Мастерская талантов»	ЦМД Зябликово
12:00	Встреча клуба «Петелька за петелькой»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Мастер-класс клуба «Мягкие игрушки»	ЦМД Донской
12:00	Показ мод от клуба школы моды «Серебро»	ЦМД Московский
12:00	Мастер-класс «Картины из крупы»	ЦМД Орехово
12:00	Мастер-класс «Мелодия бисера»	ЦМД Отрадное
12:00	Релакс - разукрашиваем акварелью	ЦМД Печатники
12:00	Открытая встреча клуба «Кисть искусства»	ЦМД Северный
12:00	Мастер-класс «Саше из парафина»	ЦМД Троицкий
12:00	Мастер-класс по фотографии	ЦМД Фили Давыдково
12:00	Мастер-класс по рисованию «Июльская пора»	ЦМД Чертаново Центральное

# Среда

27 июля

13:00	Встреча клуба «Арт-студия»	ЦМД Беговой
13:00	Мастер-класс по китайской каллиграфии «Син Лен»	ЦМД Бибирево
13:00	Мастер-класс «Интуитивная живопись»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Мастер-класс «Рисуем поздравления!»	ЦМД Выхино
13:00	Мастер-класс по рисованию «Акварель»	ЦМД Котловка
13:00	Мастер-класс «Китайская живопись»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Конкурс «Модницы Некрасовки»	ЦМД Некрасовка
13:00	Фотовыставка «С днем рождения ЦМД»	ЦМД Преображенское
13:00	Мастер-класс по декупажу	ЦМД Сокол
14:00	Мастер-класс от клуба «Фоамиран»	ЦМД Южное Бутово
14:00	Творческий мастер-класс «Шляпки»	ЦМД Мещанский
14:00	Мастер-класс по правополушарному рисованию	ЦМД Пресненский
14:00	Открытый урок по живописи	ЦМД Можайский
14:00	Мастер-класс «Фотокадр»	ЦМД Марьино
14:00	Выставка работ по вязанию и бисероплетению	ЦМД Крюково
14:00	Мастер-класс по технике «Оригами»	ЦМД Косино-Ухтомский
14:00	Мастер-класс «Игольница своими руками»	ЦМД Капотня
14:00	Освоение схем вязаний	ЦМД Зеленоградский
14:00	Мастер-класс «Правополушарное рисование»	ЦМД Вешняки
14:00	Мастер-класс от клуба «Оригами из бумаги»	ЦМД Бирюлево Западное

Среда

27 июля



15:00	Художественный мастер-класс «Акварель и цветы»	ЦМД Якиманка
15:00	Творческое выступление Сергея Амана «Романы и романсы»	ЦМД Южный
15:00	Фото-выставка от лидера клуба «Океан бисера»	ЦМД Щапово
15:00	Мастер-класс по рисованию клуба «Катерина»	ЦМД Чертаново Северное
15:00	Мастер-класс по живописи члена союза художников Алексея Алексеевича Сундукова	ЦМД Тушино
15:00	Фотосессия для участников ЦМД «Взгляд из картины»	ЦМД Текстильщики
15:00	Мастер-класс по ручному тиснению	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба «Золотые Руки»	ЦМД Новofедоровское
15:00	Праздничная концертная программа	ЦМД Митино
15:00	Арт-терапия «Рисуем мандалы»	ЦМД Куркино
15:00	Мастер-класс «Поделка – сувенир своими руками»	ЦМД Киевский
15:00	Мастер-класс по росписи деревянных заготовок	ЦМД Донской
15:00	Художественная выставка «Свет творчества»	ЦМД Братеево
15:00	Викторины и шарады на тему «Виды прикладного творчества»	ЦМД Бабушкинский

# Четверг

28 июля



11:00	Психологический тренинг от лидера клуба «Найди себя»	ЦМД Зюзино
11:00	Открытые встречи клубов иностранного языка	ЦМД Пресненский
12:00	Открытое занятие клуба «Английский для начинающих»	ЦМД Алексеевский
12:00	Видео-лекция «Тайны мозга»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Викторина «Дела давно минувших лет»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Мастер-класс «Освой гаджет»	ЦМД Вешняки
12:00	Открытый урок «Полиглот»	ЦМД Жулебино
12:00	Встреча клуба «Поэтический квартирник»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Турнир по нардам	ЦМД Марьино
12:00	Марафон интеллектуальных игр «Самый умный»	ЦМД Митино
12:00	Встреча литературного клуба «Парнас»	ЦМД Можайский
12:00	Встреча клуба «Мой сенсорный огород»	ЦМД Московский
12:00	Турнир по шахматам	ЦМД Некрасовка
12:00	Тренинг личностного роста «Я и мои цели»	ЦМД Отрадное
12:00	Турнир по игре в лото	ЦМД Печатники
12:00	Мастер-класс «Тренировка памяти»	ЦМД Сокольники
12:00	Интеллектуальная игра «Эрудит online»	ЦМД Таганский
12:00	Встреча киноклуба «Культурное наследие»	ЦМД Чертаново Северное
12:00	Встреча клуба «Помоги себе сам»	ЦМД Ясенево

# Четверг

28 июля



13:00	Турнир по настольным играм	ЦМД Бирюлево Западное
13:00	Работа с логическими приложениями на смартфоне	ЦМД Десеновский
13:00	Настольные игры NON STOP	ЦМД Зеленоградский
13:00	Турнир по шахматам «Шах и мат»	ЦМД Зябликово
13:00	Открытый урок «Английский для начинающих»	ЦМД Марьино Роща
13:00	Селфи-конкурс «Покажи класс!»	ЦМД Текстильщики
13:00	Поэтическая викторина	ЦМД Фили Давыдково
13:00	Литературная гостиная «Золотая осень»	ЦМД Хамовники
14:00	Встреча любителей шахмат «Ход королевы»	ЦМД Южное Бутово
14:00	Мастер-класс по игре в шахматы	ЦМД Тушино
14:00	Мастер-класс «Освой свой гаджет»	ЦМД Куркино
14:00	Тренинг по развитию памяти «Зарядка для ума»	ЦМД Косино-Ухтомский
14:00	Поэтическая встреча «Я с вами говорю стихами»	ЦМД Капотня
14:00	Викторина «Угадайте, что спрятано в центре?»	ЦМД Донской
14:00	Интерактивное занятие «Чудо техники. Как устроен гаджет?»	ЦМД Бибирево

# Четверг

28 июля



15:00	Встреча клуба «Smart Life»	ЦМД Беговой
15:00	Интеллектуальная викторина «Пифагор»	ЦМД Выхино
15:00	Встреча клуба «Прогулки по Москве»	ЦМД Братеево
15:00	Интеллектуальная игра «Своя игра»	ЦМД Киевский
15:00	Интеллектуальная гостиная: литературный вечер, встреча творческих людей	ЦМД Крюково
15:00	Турнир по настольным играм	ЦМД Новогородовское
15:00	Квиз «Знатоки»	ЦМД Орехово
15:00	Литературно-поэтическая встреча «Глаголом жги сердца людей»	ЦМД Преображенское
15:00	Шахматный турнир	ЦМД Северный
15:00	Окружная игра «Что? Где? Когда?»	ЦМД Троицкий
15:00	Викторина «Советское кино»	ЦМД Чертаново Центральное
15:00	Встреча клуба «Литературная гостиная»	ЦМД Щапово
15:00	Лекция «Айвазовский»	ЦМД Южный
15:00	Открытый микрофон от поэтического клуба «Ираида»	ЦМД Якиманка
15:15	Открытый урок «Школа блогеров»	ЦМД Мещанский
15:30	Встреча литературного клуба «Живое слово»	ЦМД Сокол
17:00	Встреча клуба «Чехарда. Головоломки»	ЦМД Котловка

# Пятница

29 июля



12:00	Общегородской флешмоб «Голос ЦМД»	ЦМД Сокольники
12:00	Лекция по истории музыки	ЦМД Алексеевский
12:00	Конкурс «Угадай мелодию»	ЦМД Бабушкинский
12:00	Караоке-баттл «Открытый микрофон»	ЦМД Донской
12:00	Вокальный мастер-класс «Споём все вместе»	ЦМД Жулебино
12:00	Караоке-баттл «Голос»	ЦМД Капотня
12:00	Встреча клуба «Играй, гармонь»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Караоке-баттл «Песни, которые я люблю»	ЦМД Марьино
12:00	Мастер-класс по вокалу	ЦМД Можайский
12:00	Караоке «Поют все!»	ЦМД Печатники
12:00	Праздничная викторина «Музыкальный марафон»	ЦМД Преображенское
12:00	Концертная программа «С днем рождения, ЦМД»	ЦМД Северный
12:00	Праздничный концерт актрисы театра и кино Инны Сытник	ЦМД Таганский
12:00	Караоке-конкурс	ЦМД Чертаново Центральное
12:00	Встреча вокального клуба «Хорошее настроение»	ЦМД Южное Бутово
12:00	Клуб «Споёмте, друзья»	ЦМД Фили Давыдково

# Пятница

29 июля



13:00	Квиз «Вспомни певца»	ЦМД Борисовские пруды
13:00	Праздничная программа «С Днем Рождения ЦМД!»	ЦМД Котловка
13:00	Музыкальный квиз	ЦМД Московский
13:00	Мюзикл «Как баба Яга на пенсию ходила»	ЦМД Некрасовка
14:00	Праздничная программа «Как здорово , что все мы здесь сегодня собрались»	ЦМД Новофедоровское
14:00	Шоу-игра «Угадай мелодию»	ЦМД Митино
14:00	Караоке-вечеринка	ЦМД Марьино
14:00	Концерт «Коснусь волшебных струн гитары»	ЦМД Тушино
14:00	Музыкальный телемост «Коснусь волшебных струн гитары»	ЦМД Куркино
14:00	Дискотека «Супер стар»	ЦМД Крюково
14:00	Концертная программа «Лейся песня, будь здоров!»	ЦМД Киевский
14:00	Музыкальная викторина «Играй гармонь»	ЦМД Зеленоградский
14:00	Мастер-класс «Акварель»	ЦМД Головинский
14:00	Караоке баттл «Живой звук»	ЦМД Бирюлево Западное
14:00	Концертная программа «Наши любимые песни»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Гитара для всех»	ЦМД Беговой
14:00	Праздничное мероприятие «Танцуют все!»	ЦМД Троицкий

# Пятница

29 июля



15:00	Праздничный концерт «Три года счастья»	ЦМД Щапово
15:00	Квиз «Угадай мелодию под баян»	ЦМД Чертаново Северное
15:00	Концертная программа от эстрадного хора «Вечные ценности»	ЦМД Хамовники
15:00	Встреча клуба «Душа поет!»	ЦМД Текстильщики
15:00	Встреча клуба «Посиделки у патефона»	ЦМД Сокольники
15:00	Встреча клуба «Поющие сердца»	ЦМД Орехово
15:00	Дискотека «ЗажигайКа»	ЦМД Косино-Ухтомский
15:00	Открытая встреча клуба «Сударушка»	ЦМД Южный
15:00	Вокальный мастер-класс от клуба «Душа поет»	ЦМД Зябликово
15:00	Встреча клуба «Жизнь замечательных людей»: просмотр документального фильма о выдающихся музыкантах	ЦМД Десеновский
15:00	Праздничный концерт от клуба «Мелодия»	ЦМД Выхино
15:00	Концертная программа от клуба «Ритмикс»	ЦМД Вешняки
15:00	Встреча караоке-клуба «Когда душа поёт»	ЦМД Братеево
15:00	Концертная программа «Главное, ребята, сердцем не стареть»	ЦМД Якиманка
15:30	Встреча клуба «Поем вместе»	ЦМД Сокол
16:00	Чайный фуршет «С улыбкой по жизни»	ЦМД Отрадное
18:00	Праздничная дискотека	ЦМД Пресненский

Суббота

30 июля



10:00	Встреча клуба «Теннис»	ЦМД Таганский
10:00	Встреча клуба «Цигун»	ЦМД Котловка
10:00	Встреча клуба «Культ ЗОЖ»	ЦМД Некрасовка
10:00	Встреча клуба «Золотая ракетка»	ЦМД Алексеевский
11:00	Встреча клуба «Йога для начинающих»	ЦМД Выхино
12:00	Встреча клуба «10 заповедей здоровья»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Встреча онлайн-клуба «Вечная молодость»	ЦМД Братеево
12:00	Художественная ЗОЖ-зарядка	ЦМД Бибирево
13:00	Встреча клуба «Романтика романса»	ЦМД Сокол
13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	ЦМД Преображенское

**Суббота**

30 июля



14:00	Встреча клуба «Время играть»	ЦМД Щапово
14:00	Встреча клуба «Стрейч»	ЦМД Марьино Роща
15:00	Встреча клуба «Пой с нами»	ЦМД Митино
15:00	Встреча клуба «Шик и блеск»	ЦМД Новофедоровское
15:00	Встреча клуба «Танцы для всех»	ЦМД Бабушкинский
15:00	Встреча клуба «Практика аргентинского танца»	ЦМД Марьино Роща
16:00	Встреча клуба «Любители кино»	ЦМД Ломоносовский
16:00	Встреча клуба «Гутен таг»	ЦМД Донской
17:00	Встреча клуба «Бирюлёвские ястребы»	ЦМД Бирюлево Западное

# Воскресенье

31 июля



10:00	Встреча клуба «Бодрое утро»	ЦМД Бабушкинский
10:00	Встреча клуба «Йога смеха»	ЦМД Выхино
10:00	Встреча клуба «Сценическая речь и вокал»	ЦМД Марьино Роща
10:30	Встреча клуба «Крутые каблочки»	ЦМД Московский
12:00	Встреча клуба «ЗОЖигалка»	ЦМД Хамовники
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	ЦМД Щапово
12:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	ЦМД Некрасовка
12:00	Встреча клуба «АРТ-завтрак»	ЦМД Бибирево
12:00	Встреча клуба «ИЗОстарт»	ЦМД Текстильщики
13:00	Онлайн-Встреча клуба «Кладезь исторических знаний»	ЦМД Бирюлево Западное
14:00	Встреча клуба «ПРОкино»	ЦМД Вешняки
14:00	Встреча клуба «Диско-танца»	ЦМД Котловка
14:30	Встреча клуба «Художественная роспись»	ЦМД Ломоносовский

# Воскресенье

31 июля



15:00	Встреча клуба «Гаджеты и мы»	ЦМД Сокол
15:00	Встреча клуба «Здоровье»	ЦМД Якиманка
16:00	Встреча клуба «Воскресный кинозал»	ЦМД Братеево
16:00	Праздничный концерт ко Дню ВМФ	ЦМД Преображенское
16:00	Встреча онлайн-клуба «Ход конем»	ЦМД Алексеевский
17:00	Встреча клуба «Серебряный граф»	ЦМД Капотня
18:00	Встреча клуба «Вальс»	ЦМД Таганский
19:00	Просмотр Отечественного кино - "За спичками"	ЦМД Печатники

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)



**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!**



За подробной информацией  
обращайтесь к сотрудникам Центра

