



мой  
социальный  
центр



СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

# Понедельник

29 ноября



10:00	Мастер-класс по валянию из шерсти «Валенки»	ТЦСО Марьино
10:00	Встреча клуба «Кундалини-йога»	МСЦ Бирюлево Западное
11:00	Гимнастика «PROкачай мозги»	МСЦ Выхино
11:00	Занятие театральной студии «Золотой век»	ТЦСО Восточное Измайлово
11:15	Встреча клуба «Про еду и не только» с биологом-кинезиологом Н.М. Давидовской	МСЦ Котловка
11:00	Встреча клуба «Здоровье»	МСЦ Марьино Роща
12:00	Фитнес-тренировка с Людмилой Козиной	МСЦ Московский
12:00	Спортивный практикум «Основы тренировок»	МСЦ Бибирево
12:00	Встреча клуба «Йога-вторая молодость»	МСЦ Ломоносовский

13:00	Встреча клуба «Гимнастика по методике доктора Бубновского»	МСЦ Таганский
13:00	Встреча клуба «Занимательный телевизор»	МСЦ Преображенское
14:00	Мастер-класс танцевальной студии «Настроение»	ТЦСО Ясенево
14:00	Занятие «Композиторы пушкинской поры. Александр Гурилёв»	ТЦСО Арбат, филиал Пресненский
14:00	Встреча клуба «Книжный клуб»	МСЦ Чертаново Северное
15:00	Встреча театрального клуба «ДОМИРА»	ТЦСО Зюзино
15:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «История советского кино»	МСЦ Братеево
16:00	Встреча клуба «Атласные ленты»	МСЦ Бирюлево Западное
16:00	Встреча клуба «Живая ЕДА»	МСЦ Алексеевский
18:00	Встреча клуба «Музыкальные посиделки»	МСЦ Тушино

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Вторник

30 ноября



10:00	Занятие клуба «Гимнастика»	МСЦ Некрасовка
10:30	Занятие клуба «Оздоровительная гимнастика»	МСЦ Котловка
10:30	Мастер-класс «Нейробика»	ЦСО Троицкий
11:00	Мастер-класс «Новогодний ободок»	ТЦСО Кузьминки
11:00	Встреча клуба «Культурное вторжение»	МСЦ Алексеевский
12:00	Занятие по гимнастике	ТЦСО Тимирязевский, филиал Коптево
12:00	Встреча клуба «Цигун»	МСЦ Выхино
12:15	Встреча клуба любителей итальянского языка	МСЦ Московский
12:15	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	МСЦ Сокольники
12:30	Мастер-класс по приготовлению салата «Мимозка»	МСЦ Новofедоровское

14:00	Встреча клуба «Коворк»	МСЦ Ломоносовский
15:00	Занятие клуба «Приглашаем танцевать»	МСЦ Некрасовка
15:00	Встреча клуба «Йога смеха»	МСЦ Марьино Роща
15:00	Встреча клуба «Огородная жизнь»	МСЦ Марьино Роща
16:00	Встреча клуба «Тренируем мозг»	МСЦ Некрасовка
16:00	Встреча клуба «Час здоровья»	МСЦ Тушино
17:00	Встреча танцевального клуба «Ритмы жизни»	МСЦ Бирюлево Западное
18:00	Встреча с зоопсихологом к Всемирному дню домашних животных	МСЦ Митино
18:00	Лекция клуба «Читальня»	МСЦ Ломоносовский
19:00	Мастер-класс «Адаптированная йога»	ЦСО Троицкий



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Среда

1 декабря



10:00	Зарядка «Потягушки»	МСЦ Выхино
10:00	Зарядка с клубом «Активное утро»	МСЦ Некрасовка
10:00	Занятия клуба «Красота и здоровье»	ТЦСО Зеленоградский, филиал Савёлки
11:00	Мастер-класс по суставной гимнастике от лидера ЗОЖ-клуба Раисы Дородных	ТЦСО Кузьминки, филиал Печатники
11:00	Встреча клуба «Готовим на здоровье»	МСЦ Ломоносовский
12:00	Кулинарный мастер-класс «ПП салат и творожный мусс»	ТЦСО Коломенское
12:00	Встреча клуба «Вдохновение»	ТЦСО Беговой, филиал Сокол
12:00	Встреча клуба любителей кроссвордов	ТЦСО Восточное Измайлово, филиал Северное Измайлово
12:00	Кулинарный мастер-класс «Фаршированные перцы»	МСЦ Южное Бутово
12:00	Встреча клуба «Das ist fantastisch!»	МСЦ Сокольники

12:40	Встреча клуба «Бабушкины внучата»	МСЦ Московский
13:00	Концерт клуба «Серебряные голоса»	МСЦ Чертаново Северное
14:00	Встреча клуба «Финансовая грамотность»	ТЦСО Бутово
14:00	Встреча клуба любителей танцевальной гимнастики «Зумба»	МСЦ Марьино Роцца
14:00	Встреча клуба «Правовое просвещение»	МСЦ Таганский
14:00	Мастер-класс «Бьюти-процедуры»	МСЦ Братеево
14:00	Кулинарная гостиная «Готовим вместе»	ТЦСО Тимирязевский
15:00	Викторина «Танцы народов мира»	ТЦСО Арбат
15:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба исторических бальных танцев «Офицеры»	МСЦ Чертаново Северное
16:00	Кулинарный мастер-класс «ЗОЖ-наполеон»	МСЦ Преображенское

- ЗОЖ
  - РАЗВИТИЕ
  - ТВОРЧЕСТВО

# Четверг

2 декабря



9:30	Мастер-класс «Техника скандинавской ходьбы»	ЦСО Троицкий
10:00	Занятия в клубе «Красота и здоровье»	ТЦСО Зеленоградский, филиал Савёлки
10:00	Встреча клуба «Йога»	МСЦ Сокольники
10:30	Встреча клуба «Мягкий цигун»	МСЦ Таганский
11:15	Мастер-класс «Фитнес для героев»	МСЦ Митино
11:30	Турнир по настольным играм	ЦСО Троицкий
12:00	Встреча клуба «Линия жизни»	МСЦ Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Живой звук»	ТЦСО Марьино
12:00	Выставка картин «Моя Москва»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Южное Медведково
12:00	Занятие клуба «Фитнес мозга»	МСЦ Некрасовка

12:00	Встреча клуба «Искусство общения»	МСЦ Марьино
12:30	Встреча клуба «Мир без границ»	ТЦСО Щукино, филиал Хорошево-Мневники
13:00	Встреча клуба «Удачный сезон»	МСЦ Выхино
13:00	Встреча клуба «Гимнастика для мозга»	МСЦ Московский
14:00	Мастер-класс «Практические советы психолога»	ТЦСО Восточное Измайлово, филиал Измайлово
15:00	Мастер-класс «Новогодняя 3D-открытка в технике декупаж»	ТЦСО Ясенево, филиал Теплый Стан
15:00	Квиз «От компьютера до смартфона»	МСЦ Южное Бутово
15:00	<b>Впервые!</b> Встреча клуба «Цыганские танцы»	МСЦ Чертаново Северное
16:15	Встреча разговорного клуба «Путешествуем по Англии»	ТЦСО Бескудниково, филиал Западное Дегунино
16:30	Встреча клуба «Фитнес мозга. Код долголетия»	МСЦ Таганский

 - ЗОЖ     - РАЗВИТИЕ     - ТВОРЧЕСТВО

# Пятница

3 декабря



9:30	Зарядка «Бодрые выходные»	ЦСО «Щербинский»
9:30	Мастер-класс «Техника игры в бильярд»	ЦСО Троицкий
10:00	Занятия в клубе «Красота и здоровье»	ТЦСО Зеленоградский, филиал Савёлки
10:00	Зарядка «Потягушки»	МСЦ Выхино
10:00	Занятие клуба «Гимнастика»	МСЦ Некрасовка
10:30	Занятие «Оздоровительная гимнастика»	МСЦ Котловка
10:50	Встреча клуба «Вдыхая жизнь»	ТЦСО Беговой, филиал Сокол
11:00	Встреча клуба «Красота через искусство»	МСЦ Преображенское
11:00	<b>Впервые!</b> Занятие «Утренняя зарядка»	МСЦ Братеево

12:00	Мастер-класс по рисованию «Русская северная роспись»	ТЦСО Кузьминки, филиал Рязанский
12:00	Встреча клуба «Цигун»	МСЦ Ломоносовский
12:00	Выставка творческих работ «Копилка мудрости»	ТЦСО Ярославский, филиал Лосиноостровский
12:00	Кулинарный мастер-класс «ЗОЖ-паштет из фасоли»	МСЦ Бибирево
12:15	Встреча клуба «Дыхательная гимнастика»	МСЦ Сокольники
15:00	Интеллектуальная викторина «Пифагор»	МСЦ Выхино
15:00	Встреча клуба «Огородная жизнь»	МСЦ Марьино Роцца
15:00	Встреча клуба «Психология здоровья»	МСЦ Марьино Роцца
16:00	Мастер-класс по приготовлению пряника	МСЦ Алексеевский



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

# Суббота

4 декабря



11:00	Встреча клуба «Оздоровительная гимнастика»	ТЦСО Ярославский
11:00	Встреча клуба «Аргентина»	МСЦ Сокольники
11:30	Лекция клуба «Арт-терапия»	ТЦСО Марьино
12:00	Встреча клуба «Радуга»	МСЦ Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Мегамозг»	МСЦ Щапово
13:00	Встреча клуба «Декупаж»	МСЦ Некрасовка
14:00	Встреча клуба «Бирюлевские ястребы»	МСЦ Бирюлево Западное
14:00	Встреча участников клуба «Стрейч»	МСЦ Марьино Роцца

14:00	Концертная программа «Мы верили и знали - победим!»	МСЦ Преображенское
14:00	Встреча клуба «Йога - как способ жизни на Земле»	МСЦ Московский
14:30	Мастер-класс «Символ года»	МСЦ Новофедоровское
15:00	Встреча клуба «Бальные танцы»	МСЦ Марьино Роцца
15:00	Встреча клуба «Кухни мира»	МСЦ Тушино
16:00	Встреча клуба «Кинолюбители»	МСЦ Некрасовка
17:00	Встреча литературного клуба	ТЦСО Щукино, филиал Щукино
18:00	Встреча участников клуба «ЭВРИКА»	МСЦ Марьино Роцца

 - ЗОЖ

 - РАЗВИТИЕ

 - ТВОРЧЕСТВО

# Воскресенье

5 декабря



10:00	Встреча клуба «Йога смеха»	МСЦ Марьино Роцца
11:00	Встреча клуба «Гармония»	МСЦ Тушино
11:30	Встреча клуба «Аэробика»	МСЦ Щапово
12:00	Встреча клуба «О косметике и не только»	МСЦ Некрасовка
13:00	Творческая мастерская «В гостях у сказки»	МСЦ Московский
13:30	Встреча клуба любителей журналистики	ТЦСО Щукино, филиал Митино
14:00	Ретродискоотека «Музыкальный калейдоскоп»	МСЦ Таганский
14:00	Концерт «Отстоим Москву!», посвященный Дню воинской славы России	ТЦСО Жулебино
14:00	Встреча клуба «Караоке»	МСЦ Преображенское

15:00	Встреча клуба «Привет от Станиславского»	МСЦ Марина Роцца, МСЦ Алексеевский
15:30	Встреча клуба «Арт-живопись. Цветное настроение»	МСЦ Некрасовка
16:00	Встреча клуба «Серебряный бал»	МСЦ Марьино Роцца
18:00	Встреча клуба «Рок-н-ролл»	МСЦ Сокольники

 [dszn.ru/moitsentr](https://dszn.ru/moitsentr)

 [facebook.com/moitsentr/](https://facebook.com/moitsentr/)

 [instagram.com/moitsentr/](https://instagram.com/moitsentr/)

 [vk.com/moitsentr](https://vk.com/moitsentr)

 [ok.ru/moitsentr](https://ok.ru/moitsentr)



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО





мой  
социальный  
центр

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!**



За подробной информацией  
обращайтесь к сотрудникам Центра