** **

**Расписание**

**занятий в рамках проекта**

**«Активное долголетие в Подмосковье»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник**  | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **1. Физическая**  **культура** | **09:00****Физическая****Культура, ЛФК****г. Домодедово,** **ул. Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****15:00****Физическая культура****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  **14:30****Физическая****Культура,****г. Домодедово,****Гор. с-н «Авангард»****Ул. Коммунистическая** **Д.2.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **13:00****Физическая****Культура, ЛФК****г. Домодедово,** **ул.Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** | **14:30****Физическая****Культура,****г. Домодедово,****Гор. с-н «Авангард»****Ул. Коммунистическая** **Д.2.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **09:00****Физическая****Культура, ЛФК****г. Домодедово,** **ул.Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****15:00****Физическая культура****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **2. Скандинавская**  **ходьба** | **9:00****Скандинавская ходьба** **(клуб Энергия)** **г. Домодедово****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****14:00****г. Домодедово****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  | **14:30****г. Домодедово****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  | **9:00****Скандинавская ходьба****(клуб Энергия)****г. Домодедово****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |
| **3. Йога** |  | **9:00****Йога****г. Домодедово****ул.Советская 28,****ФОК «Фокус»** |  | **9:00****Йога****г. Домодедово****ул.Советская 28,****ФОК «Фокус»** |  |  |  |
| **4. Дыхательная** **гимнастика** |  | **13:00****Дыхательная** **гимнастика****г. Домодедово****ул.Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  | **13:00****Дыхательная** **гимнастика****Г. Домодедово,** **ул.Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **5.Творчество** | **11:00****Творчество****(рисование)****«Константиновский СДК»****г. Домодедово,** **ул. Гагарина д.1А****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  | **14:00****Творчество****(рисование)****Г. Домодедово,** **ул.Советская д.8****«КЦСОР****«Домодедовский»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  |  |   |  |  |
| **6.Танцы** |  | **14:00****Танцы*****Г. Домодедово,*** ***ул.Советская д.8******«КЦСОР******«Домодедовский»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** |  | **14:00****Танцы** ***Г. Домодедово,*** ***ул.Советская д.8******«КЦСОР******«Домодедовский»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** | **17:00****Танцы** **Клуб «Дружба»****г. Домодедово,****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  **17:00** **Ретро-танцы** **г. Домодедово****Каширское ш.107****ГПКиО «Ёлочки»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **7.Компьютерная грамотность** |  | **11:00****Компьютерная грамотность****ЦБ им.А.Ахматовой****г. Домодедово,****ул. Коломийца д.9****(перерыв до сентября)****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****11:00****Компьютерная грамотность****ГПКиО «Ёлочки»****(Досуговый Центр****г. Домодедово** **Каширское ш.107****(Библиотека №33****(перерыв до сентября)****\_\_\_\_\_****12:00****Компьютерная грамотность****«Шаховский СДК»****г.о. Домодедово, Красный Путь ул.Гвардейская стр.25****(перерыв до сентября)** |  | **11:00****Компьютерная грамотность****ЦБ им.А.Ахматовой****г. Домодедово,****ул. Коломийца д.9****(перерыв до сентября)****\_\_\_\_\_\_****11:00****Компьютерная грамотность****ГПКиО «Ёлочки»****(Досуговый Центр****г. Домодедово** **Каширское ш.107****(Библиотека №33)****(перерыв до сентября)****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****12:00****Компьютерная грамотность****«Шаховский СДК»****г.о. Домодедово, Красный Путь ул.Гвардейская стр.25****(перерыв до сентября)** | **12:00****Компьютерная грамотность****«Шаховский СДК»****г.о. Домодедово, Красный Путь ул.Гвардейская стр.25****(перерыв до сентября)** |  |  |
|  **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **8.Пение** |  | **13:00****Пение (Веста)****«Константиновский СДК»****г. Домодедово,****ул. Гагарина д.1А****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | ***14:00******Пение******«Константиновский СДК»******г. Домодедово,******ул. Гагарина д.1А****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | **12:00****Пение (Веста)****«Константиновский СДК»****г. Домодедово,****ул. Гагарина д.1А****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****15:00****Пение****«Константиновский СДК»****г. Домодедово,****ул. Гагарина д.1А****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | ***14:00******Пение******«Константиновский СДК»******г. Домодедово,******ул. Гагарина д.1А*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **9. Литературное** **Мастерство** |  |  |  | **16:00****Литературное мастерство****«КЦСОР «Домодедовский»,****Ул. Советская д. 8****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **10. Настольные**  **игры** |  |  |  |  | **13:00****Настольные игры****(шашки,шахматы. лото)****«КЦСОР «Домодедовский»,****Ул. Советская д. 8** |  |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **11. Бассейн** |  | **8:00-9:00****Посещение Бассейна****СК "Атлант"****г. Домодедово с. Растуново,** **ул. Мирная д. 3****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **8:00-9:00****Посещение Бассейна****СК "Атлант"****г. Домодедово с. Растуново,** **ул. Мирная д. 3****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****8:00- 9:00****Посещение Бассейна****ФОК "Фокус"****г. Домодедово, ул. Советская, д. 28****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****9:00-10:00****Посещение Бассейна****ФОК "Фокус"****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 28** | **8:00-9:00****Посещение Бассейна****СК "Атлант"****г. Домодедово с. Растуново,** **ул. Мирная д. 3****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****8:00- 9:00****Посещение Бассейна****ФОК "Фокус"****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 28** | **8:00-9:00****Посещение Бассейна****СК "Атлант"****г. Домодедово с. Растуново,** **ул. Мирная д. 3****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****9:00- 10:00****Посещение Бассейна****ФОК "Фокус"****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 28** | **9:00- 10:00****Посещение Бассейна****ФОК "Фокус"****г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 28****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |
| **Активность** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **12. Умная платежка** |  |  |  | **16:00****Умная платежка****«Константиновский СДК»****г. Домодедово,****ул. Гагарина д.1А** |  |  |  |
| **13. Красота и здоровье** |  |  |  | **12.08.****15:00-17:00****Красота и Здоровье****г. домодедово,** **ул. Советская д.8.** |  |  |  |

**С расписанием занятий можно ознакомиться в мобильном приложении**

**«Соцуслуги» в разделе «Активное долголетие».**

**в инстаграме kcsor\_domodedovskii** ; **на YouTub канале** **КЦСОР Домодедовский; в ВК КЦСОР-Домодедовкий**  **Телефон для справок: 8(496)79-3-52-01**