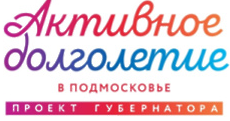
** **

**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**