Активное долголетие
В ПОДМОСКОВЬЕ
ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

женщины 55+ 60+ мужчины

Расписание
занятий в рамках проекта
«Активное долголетие в Подмосковье» на НОЯБРЬ 2026

Активность	Понедельник 2, 9, 16, 23, 30	Вторник 3, 10, 17, 24	Среда 4, 11, 18, 25	Четверг 5, 12, 19, 26	Пятница 6, 13, 20, 27	Суббота 7, 14, 21, 28	Воскресенье 1, 8, 15, 22, 29
1. Физическая культура	15.00 -16.00 Соцзащита Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр) 10:00-12:00 Культура Физическая культура г. Домодедово, ул. Каширское шоссе, стр.100а, ГДКиС "Мир" 10.00-11:00 Культура Повадинский СДК, с. Вельяминово, стр.10,	12:00-13:00 Спорт Физическая культура г. Домодедово, 2я Коммунистическая, 2, СК "Авангард" 09:00-11:00 Культура Физическая культура Клуб Энергия Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки» 17.00-18.00 Спорт Физическая культура Ск "Атлант" г.Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, 3	11.00-13.00 Соцзащита Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки» 15:00- 16.00 (11.11.- занятий нет) Соцзащита Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»	10:00-12:00 Культура. Физическая культура г. Домодедово, ул. Каширское шоссе, стр.100а, ГДКиС "Мир" 10:00-11:00 Культура, Повадинский СДК, с. Вельяминово, стр.10. 17.00-18.00 Спорт Физическая культура Ск "Атлант" г.Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, 3	09:00-11:00 Культура Физическая культура Клуб Энергия Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки» 12:00-13.00 Спорт Физическая культура г. Домодедово, ул. 2 Коммунистическая 2 СК "Авангард" 11.00-13.00 Культура. Физическая культура ГДК "Дружба" (Клуб «Будь здоров!») г. Домодедово, мкрн. Барыбино, ул. Агрохимиков, строение 4Б	09.00-10.00 Спорт Физическая культура ФОК «Фокус» Г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	13.00-14.00 Спорт Физическая культура ФОК «Фокус» Г. Домодедово, ул. Советская, д. 28

	10.30-11.30 **Культура Физическая культура** **СДК «Пахра»** **Г.о. Домодедово, д. Чурилково, стр.5б** **10.30-11.30** **Культура Физическая культура** **СДК «Заря»** **С. Растуново, ул. Заря, 33**			**10.30-11.30** **Культура Физическая культура** **СДК «Пахра»** **Г.о. Домодедово, д. Чурилково, стр.5б**			
2. Настольный теннис	**09:00-10:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **10:00-11:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **11:00-12:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»**	**09:00-10:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **10:00-11:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»**	**09:00-10:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **10:00-11:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **11:00-12:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»**	**09:00-10:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **10:00-11:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»**	**09:00-10:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **10:00-11:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»** **11:00-12:00** **Соцзащита Настольный теннис,** **г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»**		

3. Скандинавская ходьба		**14:00 -15.30 (10.11- занятий нет)** **Соцзащита** **Скандинавская ходьба** **г. Домодедово,** **Каширское ш., 107,** **ГПКиО «Ёлочки»** **15.30-17.00 (10.11- занятий нет)** **Соцзащита** **Скандинавская ходьба** **г. Домодедово,** **Каширское ш., 107,** **ГПКиО «Ёлочки»**		**15.00-16.30 (12.11- занятий нет)** **Соцзащита** **Скандинавская ходьба** **г. Домодедово,** **Каширское ш., 107,** **ГПКиО «Ёлочки»**			
4. Йога	**10.00-11.00** **Соцзащита** **Йога (цигун)** **г. Домодедово,** **Каширская ш. 100а** **ГДКиС "Мир"**	**9.30-10.30** **Спорт** **Йога** **Г. Домодедово, ул. Советская, д.28,** **ФОК «Фокус»**		**9.30-10.30** **Спорт** **Йога** **Г. Домодедово, ул. Советская, д.28,** **ФОК «Фокус»** **Ускова А.В.** **11.00-12.00** **Соцзащита** **Йога** **г. Домодедово,** **Каширское ш., 100а** **ГДКиС "Мир"**			
5. Дыхательная гимнастика	**14:00-15: 00** **Соцзащита** **Дыхательная гимнастика** **г. Домодедово,** **Каширское ш., 107,** **ГПКиО «Ёлочки»** **(Досуговый центр)**		**14:00-15:00 (11.11.- занятий нет)** **Соцзащита** **Дыхательная гимнастика** **г. Домодедово,** **Советская д.8,** **КЦСОР "Домодедовский"**				

6. Творчество	**11.00-12.00 (1 и 3 понедельник месяца)** **Соцзащита** **Творчество (вышивание)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Каширское ш. д.100а, ГДКиС «Мир»**	**11.00-13.00** **Культура** **Творчество (вязание)** **"От скуки на все руки"** **СДК »Подмосковный»** **г. Домодедово,** **пос.сан. Подмосковье д. 9** **14:00 – 15.00** **Соцзащита** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **15:00 – 16.00** **Соцзащита** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **16:00 – 17.00** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **17.00-20.00** **Культура**	**14:00 – 15.00** **Соцзащита** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **15:00 – 16.00** **Соцзащита** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **16:00 – 17.00** **Творчество (рисование)** **«КЦСОР «Домодедовский»** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **15.00-17.00 (2 и 4 среда)** **Творчество (рисование)** **ГДК "Южный"** **Г.Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, стр. 1а,**	**11:00 -12.00 (2 и 3 четверг месяца)** **Соцзащита** **Творчество (вязание)** **г. Домодедово,** **ул. Каширское ш. д.100а, ГДКиС «Мир»** **17.00-20.00** **Культура** **Творчество** **Кружок китайской живописи "Сакура".** **с.Красный путь, ул.Центральная,стр .2,** **СДК "Русь".**	**11:00-13:00** **Культура** **Творчество (Рисование)** **Г. о. Домодедово,** **Каширское ш. 107,** **ГПКиО «Ёлочки»** **14.30:15.30** **Соцзащита** **Творчество (смола)** **«КЦСОР «Домодедовский»,** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **15.30-16.30** **Соцзащита** **Творчество (смола)** **«КЦСОР «Домодедовский»,** **г. Домодедово,** **ул. Советская, д. 8** **12.00-13.00** **2 и 4 пятница месяца** **Соцзащита** **Творчество** **Клуб"Золотой возраст"** **г. Домодедово,** **Каширское ш. 100а** **16.00-18.00** **(3я пятница месяца)**		

		СДК "Русь" Творчество Кружок китайской живописи "Сакура". с.Красный путь,ул.Центральная,стр.2.			**Культура СДК «Константиновский» П. ГПЗ Константиново, ул. Гагарина, 1а**		
7.Танцы	**11:00-12:00 Соцзащита Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а**	**9.00-10.00 Спорт Танцы СК "Атлант" с. Растуново, ул. Мирная ,3 19.30-21.00 Культура ГДК "Авиатор", г.Домодедово, мкр.Авиационный, пл.Гагарина, стр.1А, 11.30-12.30 Соцзащита Танцы (Бальные) ГДКиС "Мир г. Домодедовол, Каширское ш. , 100а 12.30-13.30 Соцзащита Танцы (Бальные) ГДКиС "Мир г. Домодедовол, Каширское ш. , 100а**	**11:00-12:00 Соцзащита Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а 11.00-13.30 Культура ГДК "Дружба", г.Домодедово, мкр.Барыбино, ул. Агрохимиков, строение 4Б**	**09:00-11:00 Танцы (ансамбль "Дролечки") парк «Ёлочки», г. Домодедово, Каширское ш., 107 12.00-13.00 Соцзащита Танцы (Восточные) ГДКиС "Мир" г. Домодедово, Каширское ш.100а 11.00-13.30 Культура ГДК "Дружба", г.Домодедово, мкр.Барыбино, ул. Агрохимиков, строение 4Б**	**19.30-21.00 Культура Танцы ГДК "Авиатор", г.Домодедово, мкр.Авиационный, пл.Гагарина, стр.1А**		

		11.00-13.30 **Культура** **ГДК "Дружба",** **г.Домодедово,** **мкр.Барыбино,** **ул. Агрохимиков,** **строение 4Б**					
8.Компьютерная грамотность							
9.Пение	**13.00-14.00** **Соц.защита** **Пение** **Г. Домодедово,** **Ул. Советская, д.8,** **КЦСОР** **«Домодедовский»** **14.00-15.00** **Соц.защита** **Пение** **Г. Домодедово,** **Ул. Советская, д.8,** **КЦСОР** **«Домодедовский»** **18:00-20.00** **Культура** **Пение (хор русской песни "Субботея")** **г.о. Домодедово,** **п. ГПЗ "Константиново",** **ул. Гагарина, стр.1а,** **Константиновский СДК.**	**10.00-11.00** **Соцзащита** **Пение** **(«Светлица»)** **ГДКиС «Мир»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 100а,** **11.00-12.00** **Соцзащита** **Пение** **(«Светлица»)** **ГДКиС «Мир»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 100а,** **12.00- 14.30** **Соцзащита** **Пение «Веста»** **ГПКиО «Ёлочки»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 107а** **(Досуговый центр)**	**17.30-20.00** **Соцзащита** **Пение Светлица»** **ГПКиО «Ёлочки»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 107а** **(Досуговый центр)** **14:00-16:00** **Культура** **Пение** **, ГДКиС "Мир.** **(хор "Голоса России")** **г. Домодедово, ул. Каширское шоссе, стр.100а**	**15.00-16.00** **Соц.защита** **Пение** **Г. Домодедово,** **Ул. Советская, д.8** **КЦСОР** **«Домодедовский»** **16.00-17.00** **Соц.защита** **Пение** **КЦСОР** **«Домодедовский»** **Г. Домодедово,** **Ул. Советская, д.8** **18.00-20.00** **Культура** **Хор «Элегия"** **ГДК «Южный»** **Г. Домодедово, мкр. Барыбино,** **ул.Южная, стр.1А**	**17.00-19.00** **Культура** **Пение** **(Хор русской песни)** **СДК "Заря",** **г.о.Домодедово, село Растуново,** **ул.Заря, стр.33.** **18:00-21:00** **Культура** **Пение** **Белостолбовский ГДК.** **(хор "Русичи").** **г. Домодедово, ул. Авенариуса, стр.1а,** **16.00-17.00** **Культура.** **Пение** **(хор русской песни "Речица"),** **Повадинский СДК,** **с. Вельяминово, стр.10.**	**10.00-11.00** **Соцзащита** **Пение** **(«Светлица»)** **ГДКиС «Мир»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 100а** **11.00-12.00** **Соцзащита** **Пение** **(«Светлица»)** **ГДКиС «Мир»** **г. Домодедово** **Каширское ш., 100а** **11.00-13.00** **Соцзащита** **«Речица»** **«Востряковский» ГДК** **Г.о. Домодедово, мкр. Востряковро, ул. Луговая, стр.1а**	

	14:30-17.00 **Культура** **Пение (вокальный коллектив "Клубный огонек")** **г.о. Домодедово, д. Гальчино,** **бульвар 60-летия СССР, стр.1,** **СДК "Барыбино".** **17:30-20:30** **Культура** **Пение (хор "Павловские узоры")** **г.о. Домодедово, д. Павловское,** **ул. Вокзальная, стр.18,** **Павловский СДК.** **18.00-21.00** **Культура** **Пение (Хоровой коллектив "Кружева")** **с.Красный путь,ул.Центральная,стр.2,** **СДК "Русь".** **17.00-20.00** **Культура** **Пение** **«Востряковский «ГДК** **Микр. Востряково,** **ул. Луговая, 1а**	**18.00-20.00** **Хор «Элегия"** **ГДК «Южный»** **Г. Домодедово, мкр. Барыбино,** **ул.Южная, стр.1А** **18:00-21:00** **Культура.** **Пение** **хор "Русичи")** **г.Домодедово, ул. Авенариуса, д.1а,** **Белостолбовский ГДК.** **17.00-18.00** **Культура.** **Пение** **(хор русской песни "Речица"),** **с. Вельяминово, стр.10,** **Повадинский СДК.** **19:00-21:00** **Культура** **Пение** **ГДК "Дружба"** **(хор русской песни "Ивушки")** **г.о. Домодедово, мкр. Барыбино,** **улица Агрохимиков,**		**18:00-2.00** **Культура** **Пение** **Контантиновский СДК.** **хор "Субботея"** **г. Домодедово, ГПЗ Константиново,** **ул. Гагарина,** **стр.1а,** **14:30-17.00** **Культура.** **Пение** **СДК "Барыбино"** **"Клубный огонек")** **г.о. Домодедово, д. Гальчино, Бульвар им. 60-летия СССР, стр.1** **11:00-13:00** **Соцзащита** **Пение** **Клуб сольного пения** **ГДКиС "Мир"** **г. Домодедово,** **Каширское ш.100а** **18.00-20.00** **Соцзащита** **«Речица»** **«Востряковский»** **ГДК** **Г.о. Домодедово,** **мкр. Востряковро,**	**19:00-21:00** **Культура** **Пение** **ГДК "Дружба"** **(хор русской песни "Ивушки")** **г.о. Домодедово, мкр. Барыбино,** **улица Агрохимиков,** **строение 4Б,**		

		строение 4Б, 14.00-16.00 Культура Пение (Хор ветеранов «Русь») ГДК «Мир» г. Домодедово, ул. Каширское шоссе, стр.100а,		ул. Луговая, стр.1а 14.00-16.00 Культура Пение (Хор ветеранов «Русь») ГДК «Мир» г. Домодедово, ул. Каширское шоссе, стр.100а, 14:00-16:30 Культура Пение Востряковский ГДК (хор Родные напевы"). г. Домдедово, ул. Луговая, стр.1а 17.30-20.30 Культура ГДК «Павловский» Хор «Павловские узоры» Д. Павловское, ул. Вокзальная, 18			
10. История и искусство	10.00-11.00 Соцзащита История и искусство «Историко позновательный» Клуб Г. Домодедово, пл. 30 летия Победы, 2	С 13.00-14.00 (ноябрь-отпуск) Соцзащита История и искусство Г. Домодедово, ул. Талалихина, д.8, с 10.00-12.00 Соцзащита История и искусство		14.00-15.00 (2 и 4 четверг месяца) Соцзащита История и искусство Клуб «Дружба» Г. Домодедово, пл. 30 летия Победы, 2			

		Клуб «Эрудиты» Г. Домодедово, площадь 30-летия Победы, д.2, с 11.00-13.00 (второй и четвертый вторник месяца) Соцзащита История и искусство Г. Домодедово, ул. Коломийца, д.9 Библю. А. Ахматовой					
11. Театральная мастерская		**12:00-13:00 Соцзащита. Театральная мастерская ГДКиС "Мир" Домодедово, Каширское ш.,100а, 13:00-14:00 Соцзащита. Театральная мастерская. ГДКиС "Мир" г. Домодедово, Каширское ш., 100а**		**12:00-13:00 Соцзащита. Театральная мастерская ГДКиС "Мир" Домодедово, Каширское ш.,100а, 13:00-14:00 Соцзащита. Театральная мастерская. ГДКиС "Мир" г. Домодедово, Каширское ш., 100а**			
12. Настольные игры					**16:00-18:00 Культура ГДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино,ул. Южная, стр.1а,**		
13. Бассейн – спорт	**14.00-15.00 Посещение бассейна**	**08:00-09:00. Посещение бассейна. СК "Атлант" г.**	**8.00- 9.00 Посещение бассейна**	**08:00-09:00. Посещение бассейна.**	**8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»**	**9:00- 10:00 Посещение бассейна**	**8:00- 9:00 Посещение бассейна**

	ФОК "Фокус", г. Домодедова, ул. Советская 28,	Домодедово, с Растуново, ул. Мирная, д.3 10.00-11.00 Посещение бассейна ФОк "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, 28,	СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3 8:00- 9:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	СК "Атлант" г. Домодедово, с Растуново, ул. Мирная, д.3 8.00-9.00 Посещение бассейна ФОк "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, 28, 10.00-11.00 Посещение бассейна ФОк "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, 28,	Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28 9:00- 10:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус"" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28
14. Умная платежка							
15. Красота и здоровье					10.00-11.00 Соцзащита Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 11.00-12.00 Соцзащита Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
16. Музыка			10.00-12.00 Соцзащита Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а,				

			ГДКиС «Мир»				
17. Волейбол			11.00-12.00 Соцзащита Волейбол г. Домодедово, ул.2 Коммунистическая 2 СК "Авангард"				
18. Петанк							
19. Бадминтон							
20. Мини-футбол			11:00-13.00 Соц.защита Мини-футбол СК «Авангард», г. Домодедово, Коммунистическая, д.2				
21. Иностранные языки	9.00- 10.00 Соцзащита Иностранный яз. (англ.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	9.00- 10.00 Соцзащита Иностранный яз. (китайский.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 10.00-11.00 Соцзащита Иностранный яз. (китайский) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	11.30-12.30 Соцзащита Иностранный яз. (китайский) г.Домодедово, Талалихина, 8 КЦСОР "Домодедовский"		9.00- 10.00 Соцзащита Иностранный яз. (англ.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 10.00-11.00 Соцзащита Иностранный яз. (китайский) г.Домодедово, Талалихина, 8 КЦСОР "Домодедовский" 10.30- 11.30 Соцзащита Иностранный яз.		

					(нем.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
22. Психология			**11.30-12.30 Соцзащита Психология г. Домодедово, ул. Каширское ш, 100а, ГДКиС "Мир" 12.30-13.30 Соцзащита Психология г. Домодедово, ул. Каширское ш, 100а, ГДКиС "Мир"**				
23. Литературное мастерство	**12.00-13.00 Соцзащита Литературное мастерство г. Домодедово, ул. Каширское ш. 100а ГДКиС "Мир"**						