

**Расписание
занятий в рамках проекта
«Активное долголетие в Подмосковье» на март 2026 год**

Активность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1. Физическая Культура	15.00 -16.00 Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)	9.00-11.30 Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»	15.00-16.00 Физическая культура, «Повадинский СДК», г.о. Домодедово, с. Вельяминово, Центральная пл., стр. 10	10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	9.00-11.30 Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»	11.00-13.00 Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»	11.00-13.00 Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»
	10.30-11.30 Физическая культура СДК «Пахра» Г.о. Домодедово, д. Чурилково, д. 5б	10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	11.00-13.00 Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»	11.00-13.00 Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»	10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
	10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	17.00-18.00 Физическая культура Спорт СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3	15:00- 16.00 Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»	16.00-17.00 Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)	11:00-13:00 Физическая культура ГДК «Южный» г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д. 1А		
	15.00-16.00 Физическая культура ФОК «Фокус» Г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	15:00- 16.00 Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»		17.00 :18.00 Физическая культура СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3	11:00-13:00 Физическая культура, ГДК «Дружба», г. Домодедово, мкр. Барыбино, уд. Агрохимиков, стр. 4Б		

				10.30-11.30 Физическая культура СДК «Пахра» Г.о. Домодедово, д. Чурилково, д. 5б	13:00 -14.00 Физическая культура г. Домодедово, ул. Советская, д.8 14.00-15.00 Физическая культура, г. Домодедово, ул. Советская, д.8 15:00 – 16.00 Физическая культура ФОК «Фокус» г. Домодедово, ул. Советская, д. 28 15.00-16.00 Физическая культура, «Повадинский СДК», г.о. Домодедово, с. Вельяминово, Центральная пл., стр. 10		
2. Настольный теннис	09:00-10:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 10:00-11:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		09:00-10:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 10:00-11:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		09:00-10:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 10:00-11:00 Настольный теннис, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
3. Скандинавская Ходьба		14:00 -15.30 Скандинавская ходьба г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»	14:00- 15.30 Скандинавская ходьба г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»				

4. Йога		9.30-10.00 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»		9.30-10.00 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»			
5. Дыхательная Гимнастика	14:00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)			15:00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)			
6. Творчество		11:00-13.00 Творчество «Подмосковный СДК» Пос. сан. «Подмосковье», 9	14:00 -15.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8	17:00-20:00 Творчество (рисование «Сакура») СДК «Русь», г.о. Домодедово, с. Красный Путь, ул. Центральная, стр. 2	11:00 Творчество (рисование) ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово, Каширское ш., 107		
		14:00 – 15.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8	15:00 – 16.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8		14.00 Творчество (смола) «КЦСОР «Домодедовский», г. Домодедово, ул. Советская, д. 8		
		15:00 – 16.00 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 Творчество (смола) «КЦСОР «Домодедовский», г. Домодедово, ул. Советская, д. 8		
		16:00 – 17.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8	13:30 -14.30 Творчество (вязание) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Каширское ш. д.27а, Территория книги и кофе		12.00. (2 и 4 пятница месяца, 13 и 27 марта) Творчество (Клуб «Золотой возраст» г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		

		17:00-20:00 Творчество (рисование « Сакура») СДК «Русь», г.о. Домодедово, с. Красный Путь, ул. Центральная, стр. 2	<i>15.00-16.00 (1я и 4я среда месяца) (4 и 25март) Творчество (Мастерская вдохновения) ДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а</i>				
7.Танцы	9.00- 11.00 Танцы («Дролечки») ГПКиО «Ёлочки» Г. Домодедово, Каширское ш., 107 11:00-12:00 Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а	9:00-10:00 Танцы СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3 11:30-12:30 Танцы (бальные) ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а 12:30-13:30 Танцы (бальные) ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а 19:30-22:00 Танцы «ГДК Авиатор» Г.Домодедово мкр. Авиационный пл. Гагарина д. 1А .	11:00-12:00 Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а	9.00- 11.00 Танцы («Дролечки») ГПКиО «Ёлочки» Г. Домодедово, Каширское ш., 107 12.00-14.00 Танцы ГДК «Дружба» г.Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Агрохимиков, стр.4б	19:30-22:00 Танцы «ГДК Авиатор» Г.Домодедово мкр. Авиационный пл. Гагарина д. 1А	13.00-15.00 Танцы ГДК «Дружба» г.Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Агрохимиков, стр.4б	
8.Пение	14:30-16:00 Пение СДК «Барыбино», г.о. Домодедово, д. Гальчино, ул. 60- летия СССР, д.1	14:00-15:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а	14:00-16:00 Пение г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	14:30-16:00 Пение СДК «Барыбино», г.о. Домодедово, д. Гальчино, ул. 60- летия СССР, д.1	13:30-15:00 Пение «Востряковский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Востряково, ул. Луговая, стр.1а	10.00-12.00 Пение («Светлица») ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово Каширское ш., 107, Досуговый центр	

	18:00-20:00 Пение «Константиновский СДК» г. Домодедово, п. ПГЗ «Константиново», ул. Гагарина, д.1А 17:30-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18, 19:00-21:00 Пение «ГДК «Дружба» г. Домодедово, мкрн. Барыбино ул. Агрохимиков 4Б <i>С 18.00-21.00</i> <i>Пение (Кружева)</i> <i>СДК «Русь»</i> <i>Г. Домодедово, с.</i> <i>Красный Путь, ул.</i> <i>Центральная, стр.2</i>	15:00-16:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а 13:30-15:00 Пение «Востряковский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Востряково, ул. Луговая, стр.1а 12.00 – 14.00 Пение (клуб «Веста») ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово Каширское ш., 107, Досуговый центр 18:00-20.00 Пение ГДК «Южный», г. Домодедово. мкрн. «Барыбино», ул. Южная. д. 1А 18:00-21:00 Пение «Белостолбовский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Белые Столбы, ул. Авенариуса. д. 1а 17:00-19:00 Пение СДК «Заря», с. Растуново, ул. Заря, стр. 33	17.30-20.00 Пение («Светлица») ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово Каширское ш., 107 , Досуговый центр	15.00-16.00 Пение Г. Домодедово, Ул. Советская, д.8 КЦСОР «Домодедовский» 16.00-17.00 00 Пение Г. Домодедово, Ул. Советская, д.8 КЦСОР «Домодедовский» 14:00-15:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а 15:00-16:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а 18:00-20:00 Пение «Константиновский СДК» г. Домодедово, п. ПГЗ «Константиново», ул. Гагарина, д.1А 18:00-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18, 18.00-20.00 Пение ГДК «Южный», г. Домодедово. мкрн. «Барыбино», ул. Южная. д. 1А	17.00-19.00 Пение СДК «Заря», с. Растуново, ул. Заря, стр. 33 18:00-20:30 Пение «Белостолбовский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Белые Столбы, ул. Авенариуса. д. 1а 19:00-21:00 Пение «ГДК «Дружба» г. Домодедово, мкрн. Барыбино ул. Агрохимиков 4Б	17:30-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18,	
--	--	---	--	---	---	--	--

9. История и искусство Библиотека им. А. Ахматовой – второй и четвертый вторник месяца)		С 13.00-14.00 История и искусство Г. Домодедово, ул. Талалихина, д.8, <i>с 11.00-13.00 (занятия 10 и 24 марта)</i> История и искусство Г. Домодедово, ул. Коломийца, д.9 Библиотека А. Ахматовой		10.00-13.00 История и искусство (интеллектуальные игры) Г. Домодедово, Каширское ш., д. 27А, Территория книги и кофе			
10. Театральная мастерская		12:00-13:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а 13:00-14:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а		12:00-13:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а 13:00-14:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а			
11. Настольные игры					С 16.00-18.00 Настольные игры « Жить здорово» ГДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а		
12. Бассейн – спорт	14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28 	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3 8:00- 9:00 Посещение бассейна	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3 8:00- 9:00 Посещение бассейна	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3 9:00- 10:00 Посещение бассейна	9:00- 10:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	8:00- 9:00 Посещение бассейна 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 14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28 12.00-14.00 ГДК «Южный» Посещение бассейна СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28		
13. Красота и здоровье		14.00-15.00 Красота и здоровье (мастер-классы по красоте) Г. Домодедово, Каширское ш., д. 27А, Территория книги и кофе			10.00-11. Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 11.00-12.00 Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
14. Музыка			10.00-12.00 Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»				
15. Иностранные языки					9.30- 10.30 Иностранный яз. (англ.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		

					10.30- 11.30 Иностранный яз. (нем.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»		
16. Психология			12.00 -13.00 (4 марта занятий не будет) Психология г.Домодедово, ул. Каширское ш. 100а ГДК и С «Мир»				