

**Расписание
занятий в рамках проекта
«Активное долголетие в Подмосковье» на январь 2026 год
(с 12 января)**

Активность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1. Физическая культура	<p>15.00 -16.00 Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)</p> <p>10.30-11.30 Физическая культура СДК «Пахра» Г.о. Домодедово, д. Чурилково, д. 5б</p> <p>10:00-13:00 Физическая культура, ГДКиС «Мир» г. Домодедово Каширское ш., 100а,</p> <p>15.00-16.00 Физическая культура ФОК «Фокус» Г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</p>	<p>9.00-11.30 Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</p> <p>10:00-13:00 Физическая культура г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>17.00-18.00 Физическая культура СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3</p> <p>15:00- 16.00 Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>	<p>15.00-16.00 Физическая культура, «Повадинский СДК», г.о. Домодедово, с. Вельяминово, Центральная пл., стр. 10</p> <p>15:00- 16.00 Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>	<p>10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>16.00-17.00 Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)</p> <p>17.00 -00 Физическая культура СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3</p> <p>10.30-11.30 Физическая культура СДК «Пахра» Г.о. Домодедово, д. Чурилково, д. 5б</p>	<p>9.00-11.30 Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</p> <p>10:00-13:00 Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>11:00-13:00 Физическая культура ГДК «Южный» г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д. 1А</p> <p>11:00-13:00 Физическая культура, ГДК «Дружба», г. Домодедово, мкр. Барыбино, уд. Агрохимиков, стр. 4Б</p>	<p>11.00-13.00 (занятие 10.01.26) Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>	<p>11.00-13.00 (занятие 4 и 11.01.26) Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>

					<p>13:00-14.00 Физическая культура г. Домодедово, ул. Советская, д.8</p> <p>14.00-15.00 Физическая культура, г. Домодедово, ул. Советская, д.8</p> <p>15:00 – 16.00 Физическая культура ФОК «Фокус» г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</p> <p>15.00-16.00 Физическая культура, «Повадинский СДК», г.о. Домодедово, с. Вельяминово, Центральная пл., стр. 10</p>		
2. Скандинавская Ходьба		<p>14:00 -15.30 Скандинавская ходьба г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>	<p>14:00- 15.30 Скандинавская ходьба г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»</p>				
3. Йога		<p>9.30-10.30 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»</p>		<p>9.30-10.30 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»</p>			
4. Дыхательная Гимнастика	<p>14:00 – 15.00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)</p>			<p>15:00-16.00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)</p>			

5. Творчество		<p>11:00-13.00 Творчество «Подмосковный СДК» Пос. сан. «Подмосковье», 9</p> <p>14:00 – 15.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <p>15:00 – 16.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <hr/> <p>16:00 – 17.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <p>17:00-20:00 Творчество (рисование « Сакура») СДК «Русь», г.о. Домодедово, с. Красный Путь, ул. Центральная, стр. 2</p>	<p>14:00 -15.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <p>15:00 – 16.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <p>16:00 – 17.00 Творчество (рисование) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <hr/> <p>13:30 -14.30 Творчество (вязание) «КЦСОР «Домодедовский» г. Домодедово, ул. Каширское ш. д.27а, Территория книги и кофе</p> <p><i>15.00-17.00 (1-я и 4-я среда месяца) (28 ЯНВАРЯ) Творчество (Мастерская вдохновения) ДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а</i></p>	<p>17:00-20:00 Творчество (рисование) СДК «Русь», г.о. Домодедово, с. Красный Путь, ул. Центральная, стр. 2</p>	<p>11:00 Творчество (рисование) ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово, Каширское ш., 107</p> <p>14.00 Творчество (смола) «КЦСОР «Домодедовский», г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p> <p>15.00 -16.00 Творчество (смола) «КЦСОР «Домодедовский», г. Домодедово, ул. Советская, д. 8</p>		
6.Танцы	<p>9.00- 11.00 Танцы («Дролечки») ГПКиО «Ёлочки» Г. Домодедово, Каширское ш., 107</p>	<p>9:00-10:00 Танцы СК «Атлант», г. Домодедово, с. Растуново, ул. Мирная, д. 3</p>	<p>11:00-12:00 Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а</p>	<p>9.00- 11.00 Танцы («Дролечки») ГПКиО «Ёлочки» Г. Домодедово, Каширское ш., 107</p>	<p>19:30-22:00 Танцы «ГДК Авиатор» Г.Домодедово мкр. Авиационный пл. Гагарина д. 1А</p>	<p>13.00-15.00 Танцы ГДК «Дружба» г.Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Агрохимиков,</p>	.

	<p>11:00-12:00 Танцы ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а</p>	<p>11:30-12:30 Танцы (бальные) ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а</p> <p>12:30-13:30 Танцы (бальные) ГДКиС «Мир», г. Домодедово Каширское ш., 100а</p> <p>19:30-22:00 Танцы «ГДК Авиатор» Г.Домодедово мкр. Авиационный пл. Гагарина д. 1А</p>		<p>12.00-14.00 Танцы ГДК «Дружба» г.Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Агрохимиков, стр.46</p>		стр.46	
7.Пение	<p>18:00-20:00 Пение «Константиновский СДК» г. Домодедово, п. ПГЗ «Константиново», ул. Гагарина, д.1А</p> <p>17:30-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18,</p> <p>19:00-21:00 Пение «ГДК «Дружба» г. Домодедово, мкрн. Барыбино ул. Агрохимиков 4Б</p> <p><i>18.00-21.00</i> <i>Пение</i> <i>СДК «Русь»</i> <i>Г. Домодедово, с.</i> <i>Красный Путь, ул.</i> <i>Центральная, стр.2</i></p>	<p>14:00-15:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>15:00-16:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>13:30-15:00 Пение «Востряковский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Востряково, ул. Луговая, стр.1а</p> <p>12.00 – 14.00 Пение (клуб «Веста») ГПКиО «Ёлочки», г. Домодедово Каширское ш., 107, Досуговый центр</p> <p>18.00-20.00 Культура Пение ГДК «Южный», г. Домодедово. мкрн. «Барыбино», ул.</p>	<p>14:00-16:00 Пение г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>14:30-16:00 Пение СДК «Барыбино», г.о. Домодедово, д. Гальчино, ул. 60- летия СССР, д.1</p>	<p>15.00-16.00 (15, 22 января -занятий не будет) Пение Г. Домодедово, Ул. Советская, д.8 КЦСОР «Домодедовский»</p> <p>14:00-15:00 Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>15:00-16:00 Соцзащита Пение (Хор «Русь») ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>18:00-20:00 Пение «Константиновский СДК» г. Домодедово, п. ПГЗ «Константиново», ул. Гагарина, д.1А</p>	<p>13:30-15:00 Пение «Востряковский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Востряково, ул. Луговая, стр.1а</p> <p>17.00-19.00 Пение СДК «Заря», с. Растуново, ул. Заря, стр. 33</p> <p>18:00-20:30 Пение «Белостолбовский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Белые Столбы, ул. Авенариуса. д. 1а</p> <p>19:00-21:00 Пение «ГДК «Дружба» г. Домодедово, мкрн. Барыбино ул. Агрохимиков 4Б</p>	<p>17:30-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18,</p>	

		<p>Южная. д. 1А</p> <p>18:00-21:00 Пение «Белостолбовский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Белые Столбы, ул. Авенариуса. д. 1а</p> <p>17:00-19:00 00 Пение СДК «Заря», с. Растуново, ул. Заря, стр. 33</p>		<p>18:00-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18,</p> <p>18.00-20.00 Культура Пение ГДК «Южный», г. Домодедово. мкрн. «Барыбино», ул. Южная. д. 1А</p>			
8. История и искусство		<p>13.00-14.00 История и искусство Г. Домодедово, ул. Талалихина,д.8,</p> <p>11.00-13.00 История и искусство Г. Домодедово, ул. Коломийца, д.9 Библиотека А. Ахматовой</p>		<p>10.00-13.00 История и искусство (интеллектуальные игры) Г. Домодедово, Каширское ш., д. 27А, Территория книги и кофе</p>			
9. Театральная мастерская		<p>12:00-13:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>13:00-14:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p>		<p>12:00-13:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p> <p>13:00-14:00 Театральная мастерская ГДКиС «Мир» Г. Домодедово, Каширское ш., 100а</p>			
10. Настольные игры					<p>16.00-18.00 Настольные игры ГДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а</p>		
11. Бассейн – спорт	<p>14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус"</p>	<p>8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»</p>	<p>8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»</p>	<p>8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»</p>	<p>8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»</p>	<p>9:00- 10:00 Посещение бассейна</p>	<p>8:00- 9:00 Посещение бассейна</p>

	<div>г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div> <div></div>	<div>Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3</div>	<div>Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3</div> <div>8:00- 9:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div> <div>9:00-10:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div> <div>14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div> <div>12.00-14.00 Посещение бассейна ГДК «Южный» СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3</div>	<div>Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3</div> <div>8:00- 9:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div>	<div>Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3</div> <div>9:00- 10:00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div>	<div>ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div>	<div>ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</div>
<div>12. Красота и здоровье</div>		<div>14.00-15.00 Красота и здоровье (мастер-классы по красоте) Г. Домодедово, Каширское ш., д. 27А, Территория книги и кофе</div>			<div>10.00-11.00 Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</div> <div>11.00-12.00 Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</div>		

13. Музыка			10.00-11.00 Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир» 11.00-12.00 Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»				
14. 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»		
15. Психология			12.00 -13.00 Психология г.Домодедово, ул. Каширское ш. 100а ГДК и С «Мир»				