

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

Активность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>1. Физическая культура</b>	<p><b>15.00 -16.00</b> <b>Физическая культура, Г. Домодедово, Каширское ш., 107 ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)</b></p> <p><b>10.30-11.30</b> <b>Физическая культура СДК «Пахра» Г.о. Домодедово, д. Чурилково, д. 56</b></p> <p><b>10:00-13:00</b> <b>Физическая культура, ГДКиС «Мир» г. Домодедово Каширское ш., 100а,</b></p> <p><b>15.00-16.00</b> <b>Физическая культура ФОК «Фокус» Г. Домодедово, ул. Советская, д. 28</b></p>	<p><b>9.00-11.30</b> <b>Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</b></p> <p><b>10:00-13:00</b> <b>Физическая культура г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</b></p> <p><b>17.00-18.00</b> <b>Физическая культура СК «Атлант», г. Домодедово, с. Раstуново, ул. Мирная, д. 3</b></p> <p><b>15:00- 16.00</b> <b>Физическая кул. г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки»</b></p>	<p><b>15.00-16.00</b> <b>Физическая культура, «Поваринский СДК», г.о. Домодедово, с. Вельяминово, Центральная пл., стр. 10</b></p>	<p><b>10:00-13:00</b> <b>Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</b></p>	<p><b>9.00-11.30</b> <b>Физическая культура (клуб Энергия) Г. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</b></p> <p><b>10:00-13:00</b> <b>Физическая культура, г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</b></p> <p><b>11:00-13:00</b> <b>Физическая культура ГДК «Южный» г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д. 1А</b></p>	<p><b>11.00-13.00</b> <b>(занятие 10.01.26) Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</b></p>	<p><b>11.00-13.00</b> <b>(занятие 4 и 11.01.26) Физическая культура (городки) Г. о. Домодедово, Каширское ш. 107, ГПКиО «Ёлочки»</b></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>		
<b>2. Скандинавская Ходьба</b>		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»				
<b>3. Йога</b>		9.30-10.30 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»		9.30-10.30 Йога Г. Домодедово, ул. Советская, д.28, ФОК «Фокус»			
<b>4. Дыхательная Гимнастика</b>	14:00 – 15.00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)			15:00-16.00 Дыхательная гимнастика г. Домодедово, Каширское ш., 107, ГПКиО «Ёлочки» (Досуговый центр)			

<b>5. Творчество</b>	<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)</i> Творчество ( Мастерская вдохновения) ДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а</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>	
<b>6.Танцы</b>	<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. Агрехимиков,</p>

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

		Южная, д. 1А  18:00-21:00 Пение «Белостолбовский ГДК» Г. Домодедово, мкрн. Белые Столбы, ул. Авенариуса. д. 1а  17:00-19:00 00 Пение СДК «Заря», с. Растуново, ул. Заря, стр. 33		18:00-20:30 Пение «Павловский СДК» г.о. Домодедово, д. Павловское, ул. Вокзальная, д.18,  18.00-20.00 Культура Пение ГДК «Южный», г. Домодедово. мкрн. «Барыбино», ул. Южная. д. 1А			
8. История и искусство		13.00-14.00 История и искусство Г. Домодедово, ул. Талалихина,д.8,  11.00-13.00 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			
9. 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			
10. Настольные игры					16.00-18.00 Настольные игры ГДК «Южный» Г. Домодедово, мкр. Барыбино, ул. Южная, д.1а		
11. Бассейн – спорт	14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус"	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»	8.00- 9.00 Посещение бассейна СК «Атлант»	9:00- 10:00 Посещение бассейна	8:00- 9:00 Посещение бассейна

	г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28
12. Красота и здравье		Г. Домодедово, 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 ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	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	14.00-15.00 Посещение бассейна ФОК "Фокус" г. Домодедово, ул. Советская, д. 28	12.00-14.00 Посещение бассейна ГДК «Южный» СК «Атлант» Г. Домодедово, Растуново, ул. Мирная д.3	10.00-11.00 Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»	11.00-12.00 Студия дефиле г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»

13. Музыка			<p>10.00-11.00 Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>11.00-12.00 Музыка (класс гитары) г. Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p>				
14. Иностранные языки					<p>9.30- 10.30 Иностранный яз. (англ.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p> <p>10.30- 11.30 Иностранный яз. (нем.) Домодедово Каширское ш., 100а, ГДКиС «Мир»</p>		
15. Психология			<p>12.00 -13.00 Психология г.Домодедово, ул. Каширское ш. 100а ГДК и С «Мир»</p>				