

Программы площадок-партнеров пилотного проекта по реализации
возможностей граждан старшего возраста

ГБУК г. Москвы «Клуб «Лицей»

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Хоровая студия	Пн., Чт. 11:00-12:00	Программа позволяет сформировать владение основными вокально-хоровыми навыками, развить музыкальные способности, активизировать концертную деятельность обучающихся и обеспечить их творческую активность.	Ул. Николая Химушина, д. 17, ст. 3
2	Зумба	Ср., Пт. 11:00-12:00	Сочетание фитнес-тренировок с набором танцевальных движений	Ул. Николая Химушина, д. 17, ст. 3
3	Общая физическая подготовка	Пн. 11:00-12:00	Система физических упражнений, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании	Ул. Николая Химушина, д. 17, ст. 3
4	Танцы для всех	Пн., Ср., Чт. 10:00-11:00	Танцы разных направлений. Активный образ жизни — залог долголетия, хорошего настроения и физического состояния. Мы рады предложить Вам бесплатные танцы для пенсионеров, которые станут не только увлекательным хобби и времяпрепровождением, но и отличным способом для поддержания жизненного тонуса	Ул. Николая Химушина, д. 17, ст. 3

ГБПОУ ТК №21

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Работа на компьютере и в социальных сетях	Пн., Чт. 14:00-15:00, 15:00-16:00	Знакомство с работой в Интернете, социальные сети, сайты государственных и муниципальных услуг	Ул. Вербная, д. 4, стр. 1

ГБУ ДМЦ «Синяя птица»

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Скандинавская ходьба	Пн., Ср. 12:00-13:00, 13:00-14:00	Ходьба с палками— вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия	Открытое шоссе, д. 23, к. 1

			и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название финская ходьба	
--	--	--	---	--

ГБОУ Школа №1246

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Шахматно-шашечный клуб	Ср., Чт. 15:30-16:30	Совместные игры в различные настольные игры	Открытое шоссе, д. 29А
2	Рисование	Чт. 18:00-19:00, 19:00-20:00	Кружок рисования, изучение основных канонов живописи и изобразительного искусства	Открытое ш., д. 29А
3	Пение (Хор)	Ср. 11:30-12:30	Коллективное хоровое исполнение песен. Качественное хоровое пение, во многом, зависит от правильного дыхания, что положительно действует на здоровье певцов.	Открытое шоссе, д. 29А
4	Пение (Фольклор)	Чт. 11:30-12:30	Исполнение песен фольклорной направленности	Открытое шоссе д. 29А
5	Декупаж	Ср. 15:15-16:15	Мастерство декупажа заключается в нанесении рисунков на предметы с последующим закреплением лаком	Открытое шоссе, д. 29А
6	Вышивка гладью и крестом	Ср. 16:15-17:15	Общеизвестное рукодельное искусство украшения различными узорами тканей и материалов	Открытое шоссе, д. 29А
7	Плетение из бумаги, квиллинг, оригами	Пт. 17:00-18:00	Квиллинг (от англ. «птичье перо») это искусство изготовления плоских и объемных композиций из скрученных полосок бумаги. Оригами-древнее искусство складывания фигурок из бумаги	Открытое шоссе, д. 29А

ГБОУ Школа №1795

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Шахматы, шашки	Пн., Ср. 16:00-17:00	Совместные игры в различные настольные игры	Открытое шоссе, д. 25
2	Английский язык	Вт., Чт., 16:00-17:00	Занятия по иностранному языку	Открытое шоссе, д. 25
3	Изобразительное искусство	Пт. 17:15-19:00	Кружок рисования, изучение основных канонов живописи и изобразительного искусства	Открытое шоссе, 23А
4	Курсы компьютерной грамотности	Сб. 11:00-13:00	Работа с Windows; работа в офисных программах, с web-страницами, электронной	Открытое шоссе, 23А

			почтой, различными сервисами Госуслуг, Skype, мобильными приложениями	
5	Общая физическая подготовка	Вт. 16:15-17:00, Пт. 14:30-15:15	Система физических упражнений, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании	Открытое шоссе, 23А
6	Танцы	Вт., Чт. 13:00-14:00	Классические, народные и современные танцы	Открытое шоссе, 23А

ГБУ ТЦСО «Сокольники» филиал «Метрогородок»

№	Название	Расписание	Описание	Адрес
1	Дыхательная гимнастика	Пн., Чт. 11:00-12:00	Система дыхательных упражнений для поддержания сердечно-сосудистой системы	Открытое шоссе, д. 24, к. 1
2	Танцевальная разминка	Вт., Пт. 11:00-12:00	Ритмичная музыкальная зарядка для укрепления опорно-двигательного аппарата	Открытое шоссе, д. 24, к. 1
3	Музыкальная гостиная «Споемте, друзья!»	Пн., Чт. 13:30-15:00	Групповое исполнения песен	Открытое шоссе, д.24, к. 1