Расписание **БЕСПЛАТНЫХ и ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ** групп проекта «ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» с 01.10.2020 по 30.04.2021 гг.

**Площадка: г. Сыктывкар (+Эжва)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели:  время: | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| **09.00-10.00** |  |  | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**  Ефремова ОВ  Авалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**  Ефремова ОВ  Авалон каб.302 |  |  | *09.00-12.00*  **Лоскутное рукоделие**  продолжающие  (дополнительно)  Оверина Светлана Аверьяновна |
| **10.00-11.00** | *начало в 10.30*  **Тхэквондо**  (дополнительно)  Онищенко Лада  Покровский б-р, 9 | **Мастер-классы по разным техникам и видам рукоделия**  *Ведут:*  группа волонтеров Проекта  Авалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**  Ефремова ОВ  Авалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**  Ефремова ОВ  Авалон каб.302 |  | **Вязание/вышивка**  Варанкина ВГ  Авалон каб.302 |
| **Суставная гимнастика**  (дополнительно)  Кудинова ЕА  Первомайская 149  *крыльцо магазина Содействие,*  *3 этаж, каб. 302.* |
| **11.00-12.00** | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **Мастер-классы по разным техникам и видам рукоделия**  *Ведут:*  группа волонтеров Проекта  Авалон каб.302 | **Искусствоведение**  Истомина МА  Национ. галерея РК Кирова 44  *Тел: 89087160279* | *начало в 11.30*  **Тхэквондо**  **Уроки самообороны**  (Сурнин Дмитрий)  Чиканчи АВ  Дом Быта 5 эт. | **Испанский язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 | **Французский язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 |
| **Цигунтерапия**  (дополнительно)  Кудинова ЕА  Первомайская 149  *крыльцо магазина Содействие,*  *3 этаж, каб. 302.* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | *начало в 11.30*  **Тхэквондо**  (дополнительно)  Чиканчи АВ  Дом Быта 5 эт. | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва,  пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | *начало в 11.30*  **Тхэквондо**  (дополнительно)  Чиканчи АВ  Дом Быта 5 эт. |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **12.00-13.00** | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва,  пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **Английский язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 | **Цигунтерапия**  Кудинова ЕА  Куратова 83-508 |  |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва,  пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **13.00-14.00** | **Берестоплетение**  Чеснокова И.Н.  Авалон каб.302 | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **«Мой стиль»**  **Ст. «Модницы»**  Шустикова НД  ДРКИ, Кирова 21 | **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва,  пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* | **Немецкий язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 | **Комп.грам-ть и интернет курсы**  Никулин СВ  Авалон каб.302 |  |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва, пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**  Мелехина Светлана  Эжва,  пр.Бумажников 32  *(над маг. Белка)* |
| **14.00-15.00** | **Берестоплетение**  Чеснокова И.Н.  Авалон каб.302 | **Пэчворк**  **Лоскутное шитье**  *1 гр. - новички*  Перегудова ТА  Авалон каб.302 | **Йога**  Кузьмина Е.А.  Куратова 83-508 |  | **Пэчворк**  **Лоскутное шитье**  **КЛУБ**  *(участники 2-го года обучения)*  Перегудова ТА  Авалон каб.302 | **Мобил. телефоны**  Никулин СВ  Авалон каб.302 | *14.00-16.00*  **Семейный клуб по фелтингу**  (дополнительно)  Кожевникова ИЮ  Авалон каб.302 |
| **Йога**  Кузьмина Е.А.  Куратова 83-508 |
| **15.00-16.00** | **Китайский язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 | **Пэчворк**  **Лоскутное шитье**  *2 гр. - новички*  Перегудова ТА  Авалон каб.302 |  | *по четвергам с 20-25 число каждого месяца*  **Информац/интернет безопасность**  Афанасьева ЛЛ  Авалон каб.302 | **Пэчворк**  **Лоскутное шитье**  **КЛУБ**  *(участники 2-го года обучения)*  Перегудова ТА  Авалон каб.302 | **Психология**  (дистанционно)  Тел: 89042710826  Бобкова Светлана Александровна |
| **16.00-17.00** | **Итальянский язык**  (дополнительно)  Мелешкина ТП  Авалон каб.302 |  | **Немец.язык**  Шарапова СИ  Авалон каб.302 | *Послед четверг месяца*  **Кино-кафе**  **«О, кино»**  к/т «Октябрь»  Советская 53  *Тел: 44-08-43* | **Право/Юрист**  Карпова ИИ  СЛИ каб.101 | **Арт-терапия**  (дистанционно)  Тел: 89042710826  Бобкова Светлана Александровна | **Оздоровительная**  **кислородная гимнастика**  Гуцу ИР  Кировский парк  *(сбор у Югора)* |
| **Ретро-Танцы**  к/т «Октябрь»  Советская 53  *Тел: 44-08-43* |
| **17.00-18.00** | **Фелтинг**  Сухое валяние  Кожевникова ИЮ  Авалон каб.302 | **Франц.язык**  Холопова ЛГ  Авалон каб.302 | **Англ.язык**  Козлова АН  Авалон каб.302 | **Соц.туризм**  Гурьева ЕН  Пед.колледж-2  Катаева 14 | *начало в 17.30*  **Трудоустройство**  **Предпринимат.**  Седова ЕВ  Авалон каб.302 |  |  |
| *начало 17.30*  **Тайцзи цюань**  (дополнительно)  Кудинова ЕА  Первомайская 149  *крыльцо магазина Содействие,*  *3 этаж, каб. 302.* |
| **18.00-19.00** |  |  | **Клуб французской словесности**  Кушманов ВА  Авалон каб.302 | **Бисероплетение**  Самотолкова МФ  Авалон каб.302 | *начало 18.30*  **Английский язык**  (дополнительно)  Козлова АН  Авалон каб.302 |  |  |
| *Начало 18.30*  **Йога**  (дополнительно)  Кузьмина Е.А.  Фитнес клуб  «Спорт лайн»  Эжва, ул.Славы 30/1  Тел: 89042225119 |
| **19.00-20.00** |  |  |  |  |  |  |

Контактная информация по вопросам реализации Проекта:

Группа в «ВКонтакте» - <https://vk.com/3v_sykt>

Официальный сайт Проекта - [https://3v-sykt.ru/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2F3v-sykt.ru%2F&cc_key=)

Руководитель Проекта – Вокуева Эмилия Викторовна тел: **8912-180-2406** или 8912-184-2012

Техническая поддержка Проекта – Никулин Сергей Витальевич тел: 89222-72-16-60

Информационная поддержка Проекта (сопровождение сайта) – Коюшева Надежда Семёновна

Организатор группы волонтёров Проекта – Козловская Нина Леонтьевна тел: 8912-968-2220