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 ОВАвалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**Ефремова ОВАвалон каб.302 |  |  | *09.00-12.00***Лоскутное рукоделие**продолжающие(дополнительно)Оверина Светлана Аверьяновна |
| **10.00-11.00** | *начало в 10.30***Тхэквондо**(дополнительно)Онищенко ЛадаПокровский б-р, 9 | **Мастер-классы по разным техникам и видам рукоделия***Ведут:*группа волонтеров ПроектаАвалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**Ефремова ОВАвалон каб.302 | **Вязание крючком и спицами до готовых изделий**Ефремова ОВАвалон каб.302 |  | **Вязание/вышивка**Варанкина ВГАвалон каб.302 |
| **Суставная гимнастика**(дополнительно)Кудинова ЕАПервомайская 149*крыльцо магазина Содействие,**3 этаж, каб. 302.* |
| **11.00-12.00** | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **Мастер-классы по разным техникам и видам рукоделия***Ведут:*группа волонтеров ПроектаАвалон каб.302 | **Искусствоведение**Истомина МАНацион. галерея РК Кирова 44*Тел: 89087160279* | *начало в 11.30***Тхэквондо****Уроки самообороны**(Сурнин Дмитрий)Чиканчи АВДом Быта 5 эт. | **Испанский язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 | **Французский язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 |
| **Цигунтерапия**(дополнительно)Кудинова ЕАПервомайская 149*крыльцо магазина Содействие,**3 этаж, каб. 302.* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | *начало в 11.30***Тхэквондо**(дополнительно)Чиканчи АВДом Быта 5 эт. | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва,пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | *начало в 11.30***Тхэквондо**(дополнительно)Чиканчи АВДом Быта 5 эт. |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **12.00-13.00** | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва,пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **Английский язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 | **Цигунтерапия**Кудинова ЕАКуратова 83-508 |  |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва,пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **13.00-14.00** | **Берестоплетение**Чеснокова И.Н.Авалон каб.302 | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **«Мой стиль»****Ст. «Модницы»**Шустикова НДДРКИ, Кирова 21 | **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва,пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* | **Немецкий язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 | **Комп.грам-ть и интернет курсы**Никулин СВАвалон каб.302 |  |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва, пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **«Танцы для серебряного возраста»**Мелехина СветланаЭжва,пр.Бумажников 32*(над маг. Белка)* |
| **14.00-15.00** | **Берестоплетение**Чеснокова И.Н.Авалон каб.302 | **Пэчворк****Лоскутное шитье***1 гр. - новички*Перегудова ТААвалон каб.302 | **Йога**Кузьмина Е.А.Куратова 83-508 |  | **Пэчворк****Лоскутное шитье****КЛУБ***(участники 2-го года обучения)*Перегудова ТААвалон каб.302 | **Мобил. телефоны**Никулин СВАвалон каб.302 | *14.00-16.00***Семейный клуб по фелтингу**(дополнительно)Кожевникова ИЮАвалон каб.302 |
| **Йога**Кузьмина Е.А.Куратова 83-508 |
| **15.00-16.00** | **Китайский язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 | **Пэчворк****Лоскутное шитье***2 гр. - новички*Перегудова ТААвалон каб.302 |  | *по четвергам с 20-25 число каждого месяца***Информац/интернет безопасность**Афанасьева ЛЛАвалон каб.302 | **Пэчворк****Лоскутное шитье****КЛУБ***(участники 2-го года обучения)*Перегудова ТААвалон каб.302 | **Психология**(дистанционно)Тел: 89042710826Бобкова Светлана Александровна |
| **16.00-17.00** | **Итальянский язык**(дополнительно)Мелешкина ТПАвалон каб.302 |  | **Немец.язык**Шарапова СИАвалон каб.302 | *Послед четверг месяца***Кино-кафе****«О, кино»**к/т «Октябрь»Советская 53*Тел: 44-08-43* | **Право/Юрист**Карпова ИИСЛИ каб.101 | **Арт-терапия**(дистанционно)Тел: 89042710826Бобкова Светлана Александровна | **Оздоровительная****кислородная гимнастика**Гуцу ИРКировский парк*(сбор у Югора)* |
| **Ретро-Танцы**к/т «Октябрь»Советская 53*Тел: 44-08-43* |
| **17.00-18.00** | **Фелтинг**Сухое валяниеКожевникова ИЮАвалон каб.302 | **Франц.язык**Холопова ЛГАвалон каб.302 | **Англ.язык**Козлова АНАвалон каб.302 | **Соц.туризм**Гурьева ЕНПед.колледж-2Катаева 14 | *начало в 17.30***Трудоустройство****Предпринимат.**Седова ЕВАвалон каб.302 |  |  |
| *начало 17.30***Тайцзи цюань**(дополнительно)Кудинова ЕАПервомайская 149*крыльцо магазина Содействие,**3 этаж, каб. 302.* |
| **18.00-19.00** |  |  | **Клуб французской словесности**Кушманов ВААвалон каб.302 | **Бисероплетение**Самотолкова МФАвалон каб.302 | *начало 18.30***Английский язык**(дополнительно)Козлова АНАвалон каб.302 |  |  |
| *Начало 18.30***Йога**(дополнительно)Кузьмина Е.А.Фитнес клуб«Спорт лайн»Эжва, ул.Славы 30/1Тел: 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