«Самарское долголетие»

Расписание групповых и клубных занятий

Направление	Активность	Место проведения	Время	Лидеры
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»	Гимнастика «Цигун»	ул. Революционная, 145/а	Понедельник, Среда: 11.00 По предварительной записи	Клюкина Марина Николаевна
		пр. Кирова, 242	Пятница: 10.00, 11.15	Вилюжанина Юлия Андреевна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 14.00	Шишкина Татьяна Николаевна
	Гимнастика «У-шу»	пр. Кирова, 242	Понедельник, Четверг: 10.00	Гордеева Ольга Степановна
	Йога для пожилых	ул. Свободы, 173	Среда: 10.00	Сальникова Надежда Гордеевна
		пр. Кирова, 242	Понедельник: 12:30	Гусарова Елена Олеговна
	Теннис	ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 10.00	Соколов Юрий Михайлович
	Лимфодренажная гимнастика «Табата»	пер.Академический, 9	Вторник, Четверг: 11.00	Дугрь Ольга Валерьевна
	Адаптивная физкультура с элементами цигун	Ул. Спортивная, 25 В	Четверг: 12.00	Логинова Надежда Александровна
	Клуб «Скандинавская ходьба»	ул. Свободы, 173	Понедельник, Четверг: 09.30	Канцеляристова Светлана Александровна
		ул.Тушинская, 43	Среда: 11.00 По предварительной записи	Копылова Ольга Геннадьевна
		пер.Академический, 9	Пятница: 14.00	Плешкова Екатерина Сергеевна, Гречишкина Любовь Александровна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 08.30	Шишкина Татьяна Николаевна
		П. Мехзавод, квартал 2, 16	Вторник, Среда, Пятница: 09.00, 10.00 (Отмена на июль)	Воротилина Лариса Петровна Юрина Гельфира Вязизовна., Нурсеитова Галина

				Саматовна.
		пр. Кирова, 242	Понедельник, Среда, Пятница: 10:00	Степных Татьяна Николаевна
	Суставная гимнастика по Норбекову	Ул. Скляренко, 1	Понедельник, Вторник, Четверг: 09.00	Семенихин Максим Сергеевич
	Клуб «ЗОЖ»	п. Мехзавод, квартал 2, 16	Понедельник, Четверг: 09.00 (отмена на июль)	Воротилина Лариса Петровна
		пер.Академический, 9	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница: 10.00, 11.00, 14.00	Плешкова Екатерина Сергеевна
	Пальчиковая гимнастика	пр. Кирова, 242	Вторник: 11.00	Семенова Наталья Степановна
		ул. Свободы,д173	Вторник: 11.00	Мелентьева Марина Сергеевна
	Общеукрепляющая гимнастика	ул. Свободы,д173	Вторник: 10.00	Канцеляристова Светлана Александровна.
	Занятия настольным теннисом	Сквер угол ул. Аврора/ул.Аэродромная	Среда: 11.00	Краснова Лариса Анатольевна
«ДОСУГ И ТВОРЧЕСТВО»	Клуб прикладного творчества	ул.Революционная, 145а	Среда: 14.00	Краснова Лариса Анатольевна
		ул. Свободы, 173	Понедельник: 11.00 Четверг 14-00:	Тучина Ангелина Владимировна
		ул. Свободы, 173	Четверг 15.00 По предварительной записи	Тучина Ангелина Владимировна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 09.00	Валиева София Сафуановна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Среда: 14.00	Романова Галина Парфильевна
		п. Мехзавод, квартал 2, 16	Среда: 10.30 (Отмена на июль)	Воротилина Лариса Петровна., Наумова Раиса Николаевна

		Плетение из бумажной лозы пр. Кирова, 242	Вторник: 12:00	Чернощекова Ирина Юрьевна.
		Вязание крючком пр. Кирова, 242	Четверг: 13:30	Чернощекова Ирина Юрьевна., Землянская Татьяна Викторовна.
		ул. Спортивная, 25 В	Вторник, четверг: 10.00	Фролова Вера Анатольевна
		«Фриволите» пер. Академический, 9	Среда: 14.00	Дугрь Ольга Валентиновна
		«Торсион-папье» пер.Академический, 9	Понедельник: 14.00 Вторник, Четверг: 09.00	Дугрь Ольга Валерьевна
		«Старое как новое» пер. Академический, 9	Четверг: 10.00	Чернышова Наталья Александровна.
		«Рукодельница» пер. Академический, 9	Вторник: 10.00	Чернышова Наталья Александровна.
	Клуб изобразительного творчества	ул. Свободы, 173	Понедельник: 14.00	Назаренкова Ольга Юрьевна.
		ул. Пугачевский тракт, 57	Четверг: 15:30 (1 раз в месяц)	Мишарина Ирина Геннадьевна
		пр. Кирова, д.242	Вторник: 9:30	Гуляева Ольга Николаевна
		пер. Академический, 9	Пятница: 14.00	Чернышова Наталья Александровна
	Киноклуб «Огонек»	ул. Свободы, 173	Четверг: 11.30	Назаренкова Ольга Юрьевна.
	Киноклуб 63	Ул. Скляренко, 1	Пятница: 10.00	Семенихин Максим Сергеевич

	Клуб «Литературная гостиная»	ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 11:00 (2 раза в месяц)	Малькова Валентина Сергеевна
		пр. Кирова, 242	Вторник: 11.00 Четверг: 11.00 По предварительной записи	Чернощекова Ирина Юрьевна.
	Клуб «Магия танца»	ул. Революционная, 145а	Вторник, Четверг: 11.00 По предварительной записи	Сячина Светлана Анатольевна
		пер. Академический, 9	Вторник, Четверг: 11.00	Дугрь Ольг Валерьевна
		ул. Свободы, 173	Среда 14:00 по предварительной записи	Канцеляристова Светлана Александровна
	«Танцы для души» «Энканто» – современный танец	пр. Кирова, 242	Вторник, Четверг: 13.00 Понедельник: 14:00 Среда: 12:00	Никин Владимир Иванович Гусарова Елена Олеговна
	Вокальная студия «Вдохновение»	ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 12.00	Кузенков Александр Николаевич
	Клуб игры на гитаре «Дебют»	пр. Кирова, д.242	Пятница: 10:00	Чернощекова Ирина Юрьевна
	Клуб хорового пения	п. Мехзавод, квартал 2, 16	Понедельник, Четверг, Пятница: 10.00 (Отмена на июль)	Мулялина Тамара Юрьевна
		ул. Ленинская, 150	Пятница: 15.30	Шишков Дмитрий Витальевич
		пер. Академический, 9	Пятница: 12.00	Виленс Анна Анатольевна
	Театральная студия «Мозаика»	ул. Свободы, 173	Вторник :	Виленс Анна Анатольевна

			14.00	
		пер. Академический, 9	Вторник, Четверг: 12.00	Емельянова Ирина Сергеевна, Виленс Анна Анатольевна
	Клуб «Мастерская вдохновения»	п. Мехзавод, квартал 2, 16	Вторник: 10.00 (Отмена на июль)	Воротилина Лариса Петровна., Мулялина Тамара Юрьевна, Бабонина Валентина Николаевна Учайкина Лидия Михайловна
		ул. Скляренко, 1	Понедельник: 10.00	Семенихин Максим Сергеевич
	Клуб настольных игр «АЗИМУТ»	ул. Спортивная, 25 В	Пятница: 10.30	Ширяева Ирина Константиновна
	Клуб «Самарский театрал»	ул. Скляренко, 1	Вторник: 11:00	Федосеева Татьяна Олеговна
	Клуб «Жизнь по максимуму»	ул.Тушинская, 43	Пятница: 11.00	Поваляева Лидия Ивановна
		пр. Кирова, 242	Вторник: 09.30	Махонина Татьяна Владимировна
		п. Мехзавод, квартал 2, 16	Четверг: 11.00 (Отмена на июль)	Кириленко Ирина Николаевна
		пр. Кирова, 242	Четверг: 10:00	Степанова Надежда Сергеевна
		ул. Спортивная, 25В	Понедельник, Среда, Пятница: 11.00	Куренева Елена Юрьевна
		пер. Академический, 9	Пятница: 11.00	Баландина Елена Александровна
«УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»	Клуб «Психологическая гостиная»	пер. Академический, 9	Среда: 11:00, 14.00	Баландина Елена Александровна
	Психологический клуб «Гармония»	пр. Кирова, 242	Четверг: 10:00	Степанова Надежда Сергеевна
	Группа «Продуктивное долголетие»	п. Мехзавод, квартал 2, 16	Понедельник, Вторник, Пятница: 09.00 (Отмена на июль)	Воротилина Лариса Петровна

	Клуб «Витамины для ума»	Ул.Скляренко, 1	Четверг: 11.00	Семенихин Максим Сергеевич
	Клуб компьютерной и мобильной грамотности	ул. Тушинская, 43	Понедельник, четверг 14.00	Копылова Ольга Геннадьевна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Пятница: 10:00	Шепенькова Алина Александровна
		п. Мехзавод, квартал 2, 16	Вторник: 09.00 Пятница: 15.00 (Отмена на август)	Перепелкина Татьяна Васильевна
		ул. Скляренко, 1	По предварительной записи	Семенихин Максим Сергеевич
		пр. Кирова, 242	По предварительной записи	Рыжова Светлана Алексеевна
		ул. Спортивная, 25В	По предварительной записи	Веселова Ирина Витальевна
		пер. Академический,9	По предварительной записи	Плешкова Екатерина Сергеевна, Шамшутдинова Гельгеня Нурислямовна
		ул. Средне-Садовая, 42	Среда: 14.00 По предварительной записи	Ермизин Николай Александрович.
		ул. Свободы, 173	По предварительной записи	Тучина Ангелина Владимировна
	Клуб финансовой грамотности	ул. Тушинская, 43	Последний понедельник месяца: 14.00	Носач Оксана Владимировна
		ул. Свободы, 173	Четверг: 11.00	Назаренкова Ольга Юрьевна
		п. Мехзавод, квартал 2, 16	Вторник: 10.30 Пятница: 13.30 Отмена на август	Перепелкина Татьяна Васильевна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Вторник: 14:00 (2 раза в месяц)	Прокофьева Антонина Александровна

		Ул. Скляренко, 1	Вторник: 10.30	Семенихин Максим Сергеевич
		Пр. Кирова, 242	Ежемесячно 2 раза в месяц: вторник и четверг	Рыжова Светлана Алексеевна
		Ул. Спортивная, 25 В	2 раза в месяц, по отдельному графику	Веселова Ирина Витальевна
		пер. Академический,9	Вторник: 10:00 (1-й и 3-й вторник месяца)	Чернышова Наталья Александровна, Шамшутдинова Гельгеня Нурислямовна
	Клуб социального и виртуального туризма	ул.Тушинская, 43	Среда: 14.00	Копылова Ольга Геннадьевна.
		ул. Свободы, 173	По предварительной записи	Канцеляристова Светлана Александровна.
		ул. Скляренко, 1	По предварительной записи	Федосеева Татьяна Олеговна
		пр. Кирова, 242	Еженедельно по четвергам (экскурсии)	Чернощекова Ирина Юрьевна
		ул. Спортивная, 25В	Еженедельно, по отдельному графику	Ширяева Ирина Константиновна Калядина Валентина Степановна
		ул. Пугачевский тракт, 57	Еженедельно по отдельному графику	Посисеева Светлана Борисовна
	Клуб «Садовод»	пр. Кирова, 242	Среда: 15.00 (2 -я и 4-я среда месяца)	Теселкина Лариса Анатольевна
	Клуб краеведения «Краеведческие посиделки»	ул. Спортивная, 25В	2 раза в месяц, по отдельному графику	Смирнов Владимир Степанович
	Клуб «Психологические встречи»	ул. Спортивная, 25В	Вторник: 14.00	Куренева Елена Юрьевна