

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
межведомственной программы «Новоуральское долголетие»
с 01 по 30 ноября 2024 года

1. Культура и искусство:

Дата, время	Наименование мероприятия, место проведения	Ответственные конт.тел	Доп. информация
05.11.2024 12:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Караоке»: встреча любителей советских песен Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Васильева Светлана Владимировна 9-06-60	Вход свободный
05.11.2024 18:00	Культурно-просветительская акция Новоуральского филармонического общества «День музыки П.И. Чайковского» МБУ ДО "Детская школа искусств" НГО (Первомайская, 43)	Журавлева Екатерина Михайловна 9-33-04	Вход свободный
05.11.2024 18.30	Лекции директора ДХШ, искусствоведа В.В. Лазаренко по истории искусств. МБУ ДО «ДХШ» НГО (ул. Мичурина, д. 20)	Лазаренко Вера Вадимовна 4-05-03	Вход свободный. Количество участников 50 человек.
06.11.2024 11:00 14:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Игры разума»: интеллектуальный тренинг Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Пылаева Елизавета Владимировна 9-03-67	Вход свободный
07.11.2024 19:00	ПУШКИН. ПЕРЕЗАГРУЗКА Музыкально- поэтический вечер Мария Третьякова (художественное слово, сценарий), Антон Эльдаров (художественное слово) Юрий Кокко (фортепиано) Партия фортепиано - дополнительно Пушкин. Лирические стихотворения, "Барышня -крестьянка" Музейно-выставочный центр (Льва Толстого, 2а)	Дудин Яков Владимирович 7-87-83	Вход свободный. Справки по тел. 7-86-80 (администратор)
11.11.2024 11:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Фишка»: играем в настольные игры Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Морозова Ольга Александровна 9-06-60	Вход свободный

11.11.2024 11:00	«Доктор – Шлягер: Вячеслав Добрынин»: литературно-музыкальная композиция с использованием электронных ресурсов о жизни и творчестве певца и композитора ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов)» (Крупской, 8)	Васильева Светлана Владимировна 9-06-60	Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов
11.11.2024 17:30	Клуб «Новоуральский краевед» «И.А. Крылов в Невьянске, Верх-Нейвинске, Свердловске-44»: выступление краеведа О.Б. Горбуновой Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Ларионова Анна Ивановна 9-05-80	Вход свободный
12.11.2024 15:00	Литературно-музыкальная гостиная «Принц - парадокс»: литературно-музыкальная композиция с электронной презентацией о жизни и творчестве Оскара Уайльда Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Печенина Светлана Михайловна 9-06-60	Вход свободный
12.11.2024 18:00	"Песни о Родине". Концертная программа. Проект «Время встречи поколений» МБУ ДО "Детская школа искусств " НГО (Первомайская, 43)	Журавлева Екатерина Михайловна 9-33-04	Вход свободный
13.11.2024 11:00	«Забытый король танго»: литературно-музыкальная композиция с электронной презентацией о жизни и творчестве Оскара Строка ГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7)	Васильева Светлана Владимировна 9-06-60	Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН
13.11.2024 14:30	Цикл досуговых мероприятий для читателей старшего возраста «Культурная среда»: «Культура России»: интеллектуальный турнир Модельная библиотека «ФиЛиН» (Тегенцева, 2)	Порываева Наталья Михайловна 5-85-46	Вход свободный
14.11.2024 11:30	Экскурсия по выставке Виктора Сысоева "Счастливое детство" МБУ ДО «ДХШ» НГО (Мичурина, 20)	Панкратов Сергей Евгеньевич 4-05-02	Вход свободный. Количество участников 20 человек

15.11.2024 17:00	Женский клуб «Остров позитива» «Рукам работа – душе радость»: беседа и мастер класс Библиотека с. Тарасково (Ленина, 36)	Каргапольцева Любовь Анатольевна 7-73-15	Вход свободный
17.11.2024 12:00	КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ Кроссовер-квартет "Черный квадрат" Песочная анимация - Андрей Казанцев Музыка, передающая звучание ярких звезд, загадочных туманностей и далеких галактик Музейно-выставочный центр (Льва Толстого, 2а)	Дудин Яков Владимирович 7-87-83	Вход свободный. Справки по тел. 7-86-80 (администратор)
18.11.2024 11:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Фишка»: играем в настольные игры Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Морозова Ольга Александровна 9-06-60	Вход свободный
18.11.2024 11:00	«Доктор – Шлягер: Вячеслав Добрынин»: литературно-музыкальная композиция с использованием электронных ресурсов о жизни и творчестве певца и композитора Совет общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов (С. Дудина, 6)	Васильева Светлана Владимировна 9-06-60	Члены клуба
18.11.2024 11:00	«Знакомый ваш, Сергей Есенин»: литературно-музыкальная композиция ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов») (Крупской, 8)	Плотникова Елена Валентиновна 9-10-70	Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов
19.11.2024 11:00	Экскурсия по художественным мастерским театра кукол "Здесь рождается сказка" (Ленина, 90а)	Карпова Елена Сергеевна 9-38-78	Вход свободный, по предварительной записи (от 5 до 15 человек)
20.11.2024 11:00	«Открыть невидимое взору»: просмотр фильмов с тифлокомментариями для слабовидящих «Фото моей девушки» Филиал «Детская библиотека» (Первомайская, 11)	Пислегина Любовь Дмитриевна 9-10-70	Вход свободный

20.11.2024 11:00	«БАМ – комсомольская путевка»: литературно-музыкальная композиция ГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7)	Плотникова Елена Валентиновна 9-10-70	Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН
20.11.2024 11:00 13:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «И нет дороже человека!»: в преддверии Дня матери развлекательная программа Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Морозова Ольга Александровна 9-06-60	Вход свободный
21.11.2024 11:30	Экскурсия по выставке "Пленэр имени В.И. Шишигина" МБУ ДО «ДХШ» НГО (Мичурина, д. 20)	Панкратов Сергей Евгеньевич 4- 05-02	Вход свободный. Количество участников 20 человек
21.11.2024 15:00	Цикл мероприятий «Школа здоровья» Лекция врача-терапевта, заведующего врачебной амбулаторией Чикунова С.В. Тема определяется Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Назарова Марина Сергеевна 9-06-60	Вход свободный
21.11.2024 15:30	Клуб «Увлечение» «Декоративные вещи для украшения дома»: мастер-класс Библиотека д. Починок (Ленина, 15)	Усольцева Алена Павловна 7-72-25	Вход свободный
21.11.2024 17:00	Клуб документального кино «Новоуральский киночетверг» «Знаменательные и памятные даты Отечественной военной истории» Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Назарова Марина Сергеевна 9-06-60	Вход свободный
21.11.2024 17:00	Клуб садоводов: «Мой сад – огород» «Подготовка и обработка садовых растений к зиме»: беседа Библиотека с. Тарасково (Ленина, 36)	Каргапольцева Любовь Анатольевна 7-73-15	Вход свободный
22.11.2024 10:00	Клуб «Умный дачник» «Осенняя подготовка теплицы к новому сезону» ГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7)	Матвеева Татьяна Юрьевна 9-10-70	Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН

24.11.2024 12:00	Тематическая концертная программа, посвященная празднику "День матери" ДК УЭХК (Крупской, 2)	Орлова Ксения Константиновна 9-53-92	Вход свободный
25.11.2024 11:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Фишка»: играем в настольные игры Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Морозова Ольга Александровна 9-06-60	Вход свободный
25.11.2024 11:00	Клуб «Хочу всё знать» в Совете ветеранов «Культура Новоуральска»: беседа к юбилею Новоуральска Совет общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов (Дудина, 6)	Ларионова Анна Ивановна 9-05-80	Члены клуба
25.11.2024 11:00	Принц парадокс О. Уайльд»: литературно- музыкальная композиция ГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7)	Печенина Светлана Михайловна 9-06-60	Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН
26.11.2024 12:00	Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка» «Караоке»: встреча любителей советских песен Центральная библиотека (Фрунзе, 13)	Васильева Светлана Владимировна 9-06-60	Вход свободный
26.11.2024 18:00	Открытие IX органного сезона Новоуральского филармонического общества МБУ ДО "Детская школа искусств" НГО (Первомайская, 43)	Журавлева Екатерина Михайловна 9-33-04	Вход по билетам
27.11.2024 11:00	«Принц парадокс О. Уайльд»: литературно- музыкальная композиция ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов») (Крупской, 8)	Печенина Светлана Михайловна 9-06-60	Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов
28.11.2024. 17:00	Кулуарные беседы МБУК "ТМДК" НГО	Демина Юлия Петровна 4-58-10	Бесплатно по предварительной записи

2. Образовательные программы:

Дата, время	Наименование мероприятия, место проведения	Ответственные конт.тел	Доп. информация
Дата определяется индивидуально	Курсы цифровой грамотности для начинающих. Работа с гаджетами: индивидуальные занятия по работе на планшете, смартфоне «Модельная библиотека» ЦОД (Тегенцева,2)	Юзикова Алена Михайловна 5-85-46	По записи
Дата определяется индивидуально	«Интернет для жизни и общения»: индивидуальные занятия по работе на компьютере, планшете смартфоне Филиал «Детская библиотека» ЦОД (Первомайская, 11)	Куимова Юлия Андреевна 4-75-80	По записи
Дата определяется индивидуально	Школа цифровой и финансовой грамотности «Библиотека с. Тарасково» (Ленина, 36)	Каргапольцева Любовь Анатольевна 7-73-15	По записи
01.11.2024 05.11.2024 08.11.2024 12.11.2024 15.11.2024 19.11.2024 22.11.2024 26.11.2024 29.11.2024 10:00	Час цифровой грамотности «Мой смартфон» «Читай-город» ЦОД (Октябрьская, 6б)	Кичигина Татьяна Валерьевна 3-01-51	По записи
05.11.2024 06.11.2024 07.11.2024 12.11.2024 13.11.2024 14.11.2024 19.11.2024 20.11.2024 21.11.2024 26.11.2024 27.11.2024 28.11.2024 10:00 11:00	Школа цифровой и финансовой грамотности ЦБ ЦОД (Фрунзе, 13)	Шатило Василий Евгеньевич 9-04-67	По записи

05.11.2024 06.11.2024 07.11.2024 12.11.2024 13.11.2024 14.11.2024 19.11.2024 20.11.2024 21.11.2024 26.11.2024 27.11.2024 28.11.2024	Школа цифровой и финансовой грамотности «Читай-город» ЦОД (Октябрьская, 6б)	Кичигина Татьяна Валерьевна 3-01-51	По записи
06.11.2024 13.11.2024 20.11.2024 27.11.2024 15:00 07.11.2024 08.11.2024 14.11.2024 15.11.2024 21.11.2024 22.11.2024 28.11.2024 29.11.2024 10:00 11:00	«Покажем. Научим. Подскажем»: практический всеобуч по цифровой и финансовой грамотности Филиал «Детская библиотека» ЦОД (Первомайская, 11)	Куимова Ю.А. 4-75-80	По записи
05.11.2024 12.11.2024 19.11.2024 26.11.2024 18:00	Занятия вокально-поэтического ансамбля "Росиночка" КМЦ "Спеленок" (Юбилейная, 5А)	Пономарёва Эльвира Евгеньевна, сот. 8 908 915 28 38	Максимальное количество человек 12 бесплатно
5.11.2024 11:00 19.11.2024 11:00	Творческая мастерская «Песни наше молодости»	Русинова Александра Николаевна 3-92-74 Хайдаршина Ляузя Магсумовна, ПДО Филякина Ирина Юрьевна, концертмейстер	Занятие бесплатное. Продолжительность занятия 1 час.
6.11.2024 10:30	"Реверси" - турнир между воспитанниками детского сада и бабушками, дедушками МАДОУ детский сад «Страна чудес», д/с № 52, ул. Тегенцева, 6/1	Лысенкова Светлана Анатольевна, 8 (34370) 6-78-49 Переседова Надежда Петровна, 8 (34370) 6-79-06	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.

6.11.2024 11:00	Музыкально-развлекательная программа "Душа поет, танцует осень!" (для бабушек и дедушек воспитанников) МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 15 "Жемчужина", ул. Ленина, 152, музыкальный зал	Снигирева Ирина Николаевна, 8(34370) 69481	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. Особые условия участия: наличие второй обуви
7.11. 2024 09:15	"Оранжевое настроение" - музыкально-ритмическая разминка для бабушек, дедушек и детей детского сада МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 13, Савчука, 10, спортивный зал	Маточкина Анна Анатольевна, 8(34370) 61547	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. Для участия желательна спортивная форма или удобная одежда.
8.11.2024 9:00	"Ангел" - мастер - класс народной куклы из ткани МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 43 "Зайчик", ул. Ленина, 74	Колюшенкова Ксения Александровна, +79501915150	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.
08.11.2024 22.11.2024 12:00	Клуб "Веселая гармонь" ДК "Новоуральский" (Комсомольской, 14)	Пономарёва Эльвира Евгеньевна, сот. 8 908 915 28 38	Максимальное количество человек 50 бесплатно
12.11.2024 10:00	"Шарики Су-джок залог здоровья" - мастер-класс для людей серебряного возраста и для бабушек, дедушек воспитанников МАДОУ детский сад «Страна чудес» д/с № 14, Парковый проезд, д. 3	Долгирева Инна Игоревна, 8(34370)61181	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.
12.11.2024 16:00 (регулярные)	«Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 35, ул.Победы, 6	Зайцева Валерия Валентиновна, +7 919 386 52 76	Мастер-класс с использованием конструкторов ТИКО. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел.
12.11.2024 16:00 (регулярные)	«Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 47, ул. Автозаводская, 30А	Снигирева Александра Юрьевна, +7 912 236 68 48	Мастер-класс с использованием конструкторов CUBORO. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел.

12.11.2024 16:00 (регулярные)	«Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 48, ул. Победы, 28Б	Юнязова Татьяна Франтишековна, +7 953 048 86 75	Мастер-класс с использованием конструкторов LEGO. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел.
14.11.2024 17:00	"Зарядка для суставов" Детский сад № 3 "Серебряное копытце" (Комсомольская, 11а)	Анторопова Екатерина Викторовна, 8 953 000 35 48	Мероприятие бесплатное.
14.11.2024 13:00	Мастер-класс "Цветы в вазе" Детский сад № 2 "Золотая рыбка" (Юбилейная, 5а)	Швец Дарья Дмитриевна, 8 950 650 70 72	Максимальное количество человек 10 бесплатно
14.11.2024г. 16:00 – 17:00	Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. МАДОУ детский сад «Гармония» детский сад № 51 «Лесовичок»,	Потапова Татьяна Владимировна (89220256043)	Занятия бесплатные. -Изобразительно- прикладная мастерская; - «Счастливый Йожик» низкоинтенсивная тренировка для всего тела (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения), самомассаж стоп; - «Волшебная ручка» (изготовление поделок с помощью 3D ручки).
20.11.2024г. 16.00 - 17.00	Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. Детский сад №10 Ул. Гастелло, 4	Костюкова Наталья Юрьевна (89041770149)	- «Музыкальная шкатулка» музыкальные игры, караоке и др.; - «Волшебная ручка» (изготовление брелков, сувениров с помощью 3D ручки); - «Творческая мастерская» (изготовление сувениров, открыток и др.).
20 ноября 2024г., 11:00 (регулярные)	«Добрые руки» - совместные художественное творчество воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 36, ул. Фрунзе, 11А	Сибирева Тамара Алексеевна, +7 912 203 85 50	Художественная мастерская по рисованию. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел.

20.11.2024 10:00	Марафон "Вместе весело шагать!" - освоение техники скандинавской ходьбы. Пешая прогулка воспитанников детского сада с бабушками и дедушками. МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с №12 "Солнечная полянка", Корнилова 13/3	Винокурова Наталия Владимировна, 8 (34370) 66526	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.
20.11.2024 10:00	"Мы играем рядышком с бабушкой и бабушкой!" - совместные игры с бабушками и дедушками МАДОУ детский сад «Страна чудес» д/с № 37, ул. Ленина, 101	Набокова Ольга Владимировна, 8(34370) 61016	Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.
21.11.2024г. 16.00 - 17.00	Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. Детский сад №22 Ул. Мичурина,6а	Медовщикова Надежда Анатольевна (89089107063)	Занятия бесплатные. - «Игры нашего детства» Подвижные игры в спортивном зале (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения); -Изобразительно-прикладная мастерская «СоТворчество»; - Клуб «Ассорти» (изготовление поделок с помощью 3D ручки); -Арт-терапия «Мое настроение».
21.11.2024г. 16.00 - 17.00	Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. МАДОУ детский сад «Гармония» детский сад № 49 «Дом радости», ул. М.Горького, 14	Фасолько Ольга Евгеньевна (89538219601)	Занятия бесплатные. 1. «Умелые ручки» изготовление броши «Триколор»; 2. «Заряд энергии» низкоинтенсивная тренировка для всего тела (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения).
28 ноября 2024г., 16:00 (регулярные)	«Серебряная физкультура» - физкультурно-оздоровительное мероприятия МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 47, ул. Автозаводская, 30А	Ермакова Светлана Павловна, +7 912 657 33 37	Парная гимнастика с воспитанниками и их бабушками и дедушками. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 20 чел.

3. Социальная политика

Дата, время	Наименование мероприятия, место проведения	Ответственные конт. тел	Доп. информация
Понедельник, пятница 14.00 - 15.00	Кружок «Виртуальный мир» ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301	Морозова Оксана Григорьевна 8(34370) 5-40-88 доб. 406	Занятия бесплатные, требуется предварительная запись. Обучение уверенному владению необходимыми функциями персонального компьютера, телефона.
Вторник, пятница 11.00 – 12.00 по средам: 12.11.2024 19.11.2024 26.11.2024	Школа пожилого возраста, направление «Творческая и прикладная деятельность» ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301	Клементьева Светлана Юрьевна 8(34370) 5-40-88 доб. 406	Занятия бесплатные. Формирование практических умений и навыков в области разных видов декоративно- прикладного творчества. По средам занятия с ведущими специалистами МБУК «Публичная библиотека»
четверг 09.00 – 12.00	Школа пожилого возраста, направление «Активное долголетие» ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 304	Психолог Просвирякова Елена Павловна 8(34370) 5-40-88 доб. 304	Занятия бесплатные, требуется предварительная запись. Направление занятий: - «Внимание, мышление, память»; - Познай себя и свой потенциал»; - «Арт-терапия».
вторник 15.00 – 17.00 среда 9.00 – 12.00 пятница 15.00 – 16.30	Занятия в Сенсорной комнате ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 304	Психолог Просвирякова Елена Павловна 8(34370)5-40-88 доб.304	Занятия бесплатные, требуется предварительная запись.
понедельник – пятница 08.30 – 17.30	Школа пожилого возраста, направление «Обучение навыкам ухода»	Фризен Анна Владимировна 8(34370) 5-40-88 доб. 409	Занятия бесплатные, требуется предварительная запись. Обучение пользованию техническими средствами реабилитации

6.11.2024 10:30	Посещение ГАУ Новоуральского центра социального обслуживания населения, дома инвалидов и престарелых	Ермилова Наринэ Гургеновна, +79226127886	
08.11.2024	Школа пожилого возраста, направление «Садоводство и огородничество» ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301	Клементьева Светлана Юрьевна 8(34370) 5-40-88 доб. 406	Занятия бесплатные, предварительная запись не требуется. Обучение практическим навыкам и методам ведения садоводства
19.11.2024 10.00 – 11.00	Школа пожилого возраста, направление «Краеведение» ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН» ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301	Клементьева Светлана Юрьевна 8(34370) 5-40-88 доб. 406	Занятия бесплатные, предварительная запись не требуется. Виртуальные экскурсии

4. Физическая культура и спорт:

Дата, время	Наименование мероприятия, место проведения	Ответственные конт.тел, ФИО	Доп. информация
пн, ср 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) Дворец спорта «Дельфин» (ул. Фурманова, 28)	6-14-74 (администратор) 6-14-59 (инструкторы-методисты)	Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы
вт, чт 09:00 – 10:15 10:15 – 11:30	Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) ФОК «Кедр Южный» (ул. Ленина, 136 А)	5-85-41 (администратор) 5-85-19 (инструкторы-методисты)	Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы
вторник, четверг 12:30 – 13:30 13:30 -14:30	Общая физическая подготовка (аэробика, фитнес, суставная гимнастика) Городской клуб «Альфа» (ул. Мичурина, 3)	+ 7-919-361-51-10 Воронцова Ольга Михайловна (тренер)	Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы
вторник 10:30 – 11:30 пятница 11:30 – 12:30	Общая физическая подготовка (аэробика, фитнес, суставная гимнастика) Центр тестирования «ГТО» (ул. Фрунзе, 7)	9-85-10 (администратор, инструктор-методист)	Занятия бесплатные, проводятся под руководством инструктора, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы

<p>вт, чт 1 группа: 9:00-10:00</p> <p>2 группа: 10:00-11:00</p>	<p>Общая физическая подготовка (аэробика, фитнес, суставная гимнастика)</p> <p>ФОК «Кедр Южный» ул. Ленина, 136 А</p>	<p>5-26-91 (администратор) 5-26-92 (инструкторы-методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы</p>
<p>пн - пт 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00</p>	<p>Настольный теннис</p> <p>Стрелковый тир (ул. Ольховая, 69)</p>	<p>3-97-10 (администратор)</p> <p>3-99-77 (инструкторы-методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму</p>
<p>вт, чт 10:00 – 13:00</p>	<p>Бильярд</p> <p>Стрелковый тир (ул. Ольховая, 69)</p>	<p>3-97-10 (администратор)</p> <p>3-99-77 (инструкторы-методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму</p>
<p>вторник 8:30 – 10:00</p> <p>четверг 8:30 – 11:00</p>	<p>Настольный теннис</p> <p>Центр тестирования «ГТО» (ул. Фрунзе, 7а)</p>	<p>9-85-10 (администратор, инструктор-методист)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму</p>
<p>пн, пт 11:00 – 12:30</p>	<p>Волейбол</p> <p>Дворец спорта «Дельфин» (ул. Фурманова, 28)</p>	<p>6-14-59 (инструкторы-методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся с участием ветеранов волейбола, при себе иметь спортивную форму</p>
<p>вт, чт 08:30 – 10:00 10:00 – 11:30</p>	<p>Аэробика</p> <p>Зал игровых видов спорта (ул. Автозаводская, 23)</p>	<p>2-29-95 (администратор)</p>	<p>Занятия ПЛАТНЫЕ, проводятся под руководством тренера (Самойлова Ксения Юрьевна), обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы</p> <p>Стоимость: 1 занятие – 135 руб; Абонемент на 4 занятия - 435 руб; Абонемент на 8 занятий – 745 руб.</p>
<p>пн, ср, пт 08:00-09:00 09:00-10:00</p>	<p>Атлетическая гимнастика (тренажерный зал) МАУ «КСК» НГО ул. Сведлова, 6</p>	<p>3-11-88 (инструкторы-методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь спортивную форму, справка от терапевта о допуске к занятиям</p>

<p>пн, ср (1 группа) 17:00-18:00</p> <p>вт, пт (2 группа) 12:00-13:00</p>	<p>Танцевальное занятие (зал 2 этаж) МАУ «КСК» НГО ул. Свердлова, 6</p>	<p>3-11-88 (инструкторы- методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь спортивную форму</p>
<p>пн-пт 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00</p>	<p>Настольный теннис (фойе 1 этаж) МАУ «КСК» НГО ул. Свердлова, 6</p>	<p>7-44-70 (администратор)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора</p>
<p>Ср, чт, пт 10:30-11:30</p>	<p>Йога (Зал хореографии) МАУ «КСК» НГО ул. Свердлова,6</p>	<p>3-11-88 (инструкторы- методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь спортивную форму, справка от терапевта о допуске к занятиям</p>
<p>вт 14:00 – 15:00</p>	<p>Музыкальные занятия (караоке) Конференц-зал МАУ «КСК» НГО ул. Свердлова, 6</p>	<p>3-11-88 (инструкторы- методисты)</p>	<p>Занятия бесплатные, проводятся с звукорежиссером с системой караоке</p>

Больше информации:

Сайт: <https://www.новоуральское-долголетие.рф/>

Социальные сети:

ВКонтакте «Новоуральское долголетие»: https://vk.com/dolgoletie_novo

Одноклассники «Новоуральское долголетие»: <https://ok.ru/dolgoletienovo>

Тел. 5-26-95