



1. Мастер-класс «Искусство растяжки» в клубе «Радуга» Культурного центра «Зеленоград»

11 сентября клуб «Радуга» Культурного центра «Зеленоград» приглашает всех желающих с пользой для здоровья провести время на открытом мастер-классе «Искусство растяжки». Начало в 17.00.

На занятии вы освоите комплекс упражнений, который разработан для того, чтобы ваша мышечная система была подвижной, гибкой и эластичной, познакомитесь с принципами безопасности при растяжке и научитесь избегать травм. Упражнения на растяжку помогают сохранять хорошую осанку, избавляют от мышечных и суставных болей, а также от болей в спине. Они улучшают гибкость и подвижность тела, что, в свою очередь, снижает риск получения травм. После растяжки улучшается кровоснабжение в мышцах за счет приобретения ими эластичности и подвижности суставов. Данная система упражнений хороша тем, что позволяет без труда заниматься в домашних условиях и базируется на естественных движениях. Поэтому освоение техники растяжки происходит легко, не занимает много времени, а результат можно почувствовать сразу же после мастер-класса.

Ждем вас по адресу: г. Зеленоград, корпус 1013А.

С собой захватите спортивную форму и хорошее настроение для того, чтобы весело и продуктивно провести время.

Вход свободный

Рекомендуемый возраст 12+

Адрес: г. Москва, г. Зеленоград, корпус 1013А

Телефон: 8 (499) 732-71-22

Сайт: <http://dkzelenograd.ru>

<https://www.facebook.com/zelenogradcc>

<http://vk.com/cczel>

<http://odnoklassniki.ru/profile/557418065341>

2. Культурно-образовательный проект «Профессионалы – детям» в Культурном центре «Зеленоград»

11 сентября в гости к участникам культурно-образовательного проекта «Профессионалы – детям» придет кинолог.

Практика разведения собак известна с давних времен. Собака всегда была помощником человека и дома и на службе. Дома собака – это друг, сторож, помощник в охоте и компаньон на прогулке. Но чтобы она не представляла для владельца опасности, ее нужно воспитывать с младенчества. Поэтому услугами кинологов пользуются не только в организациях, осуществляющих свою деятельность с помощью собак, но и частные лица для выработки более покладистого и безопасного характера у питомца. Кинолог готовит служебных собак для охраны, поиска взрывчатки, огнестрельного оружия и наркотиков. Обученные собаки разыскивают не только особо опасных преступников, но и просто заблудившихся людей или пострадавших от землетрясений или лавин, ищут места утечки газа и идентифицируют вещи с места преступления.

О том, чем на самом деле занимается кинолог, какие сложности таятся в этой профессии, как научиться дрессировать собак и правильно ухаживать за ними, зеленоградцы узнают на очередной встрече культурно-образовательного проекта «Профессионалы – детям». Мы ждем всех 11 сентября в 18.30 в атриуме Культурного центра «Зеленоград».

Вход свободный

Рекомендуемый возраст 5+

Адрес: г. Москва, г. Зеленоград, Центральная площадь, д. 1

Телефон: 8 (499) 762-42-10

Сайт: <http://dkzelenograd.ru>

<https://www.facebook.com/zelenogradcc>

<http://vk.com/cczel>

<http://odnoklassniki.ru/profile/557418065341>

3. Мастер-класс «Pretty Woman» в клубе «Силуэт» Культурного центра «Зеленоград»

12 сентября клуб «Силуэт» Культурного центра «Зеленоград» приглашает милых женщин на праздник «Pretty Woman» в честь Международного дня красоты. Начало в 16.00.

Двадцатое столетие стало веком открытий и прорывов в области косметологии и производства косметики. Красота стала настолько важной, что удостоилась собственного праздника – Международного дня красоты, который отмечается ежегодно 9 сентября. В этот день приветствуется все красивое и прекрасное, что способно доставить эстетическое и нравственное наслаждение, проводятся различные шествия, фестивали, акции и конкурсы красоты.

Давайте же наслаждаться всеми волшебными дарами этого мира на празднике «Pretty Woman». Здесь соберутся специалисты в области косметологии, эстетической медицины, ногтевой индустрии, парикмахерского искусства, чтобы продемонстрировать свои достижения, поделиться опытом и рассказать о новинках индустрии красоты. Гостей ждет множество интересных мастер-классов по визажу, укладке волос, уходу за кожей, плетению кос и ногтевому дизайну, где все желающие смогут подобрать прическу, сделать маникюр, освоить секреты вечернего и дневного макияжа, получить рекомендации специалистов по созданию индивидуального стиля.

Стоимость билета 300 рублей

Продолжительность мероприятия 3 часа

Рекомендуемый возраст 18+

Адрес: г. Москва, г. Зеленоград, корпус 1432, н.п. 2

Телефон: 8 (499) 734-31-71

Сайт: <http://dkzelenograd.ru>

<https://www.facebook.com/zelenogradcc>

<http://vk.com/cczel>

<http://odnoklassniki.ru/profile/557418065341>

и другие. См. подробнее во вложенных файлах

Адрес страницы: <http://matushkino.mos.ru/presscenter/news/detail/2143426.html>

[Управа района Матушкино](#)