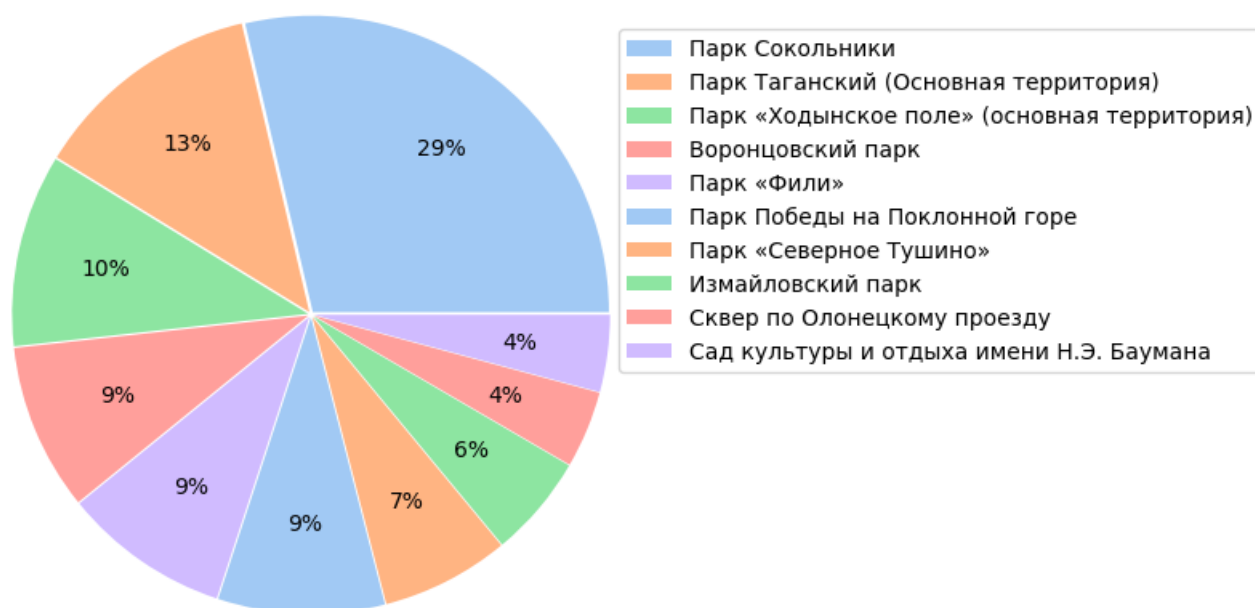


Доля активностей по паркам

Активности в парках



Расписание мероприятий в парках

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Английский язык для детей	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Воскресенье, 16:00–17:00, 17:00–18:00	В непринужденной игровой обстановке участники будут учить английский алфавит, рисовать, соревноваться в запоминании новых слов. Занятия рассчитаны на детей от трех до шести и от шести до 12 лет.
Киноклуб на английском языке	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Пятница, 20:30–22:00	Для гостей сада от 16 лет проходят встречи языкового киноклуба по мотивам культового сериала Friends. Занятия начинаются с просмотра эпизода, после чего участники будут переводить слова и предложения, отрабатывать произношение, а также разыгрывать сценки и диалоги из фильма.
Цигун на открытом воздухе	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Воскресенье, 14:00–16:00	Занятия проходят по методу фалунь дафа — совершенствования души и тела по принципу «истина-доброта-терпение». Тренировки включают пять комплексов медитативных упражнений, способствующих очищению организма и открытию внутренней энергии.
Мастер-классы по парным танцам на льду	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Суббота, 17:00–18:00	На катке в саду имени Баумана будут организованы мастер-классы по парным танцам на льду. Занятия проводят опытные тренеры под музыкальное сопровождение.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Мастерские театрального художника	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Вторник, 15:00–16:00, с декабря	На встречах с детским театром «Домик Фанни Бэлл» участники увидят мир закулисья и смогут самостоятельно изготовить декорации для спектакля «Зимняя сказка».
Шахматный клуб	Сад культуры и отдыха имени Н.Э. Баумана	Понедельник, четверг, 17:00–18:00	На территории сада имени Баумана круглый год работает шахматный клуб, где все желающие могут взять фигуры и самостоятельно провести несколько игровых партий.
Студия раннего развития «Познайка»	Парк «Таганский» («Детский парк им. Прямыкова»)	Группа 1,5–2 года: понедельник, среда, 10:30–11:15. Группа 2–3 года: вторник, четверг, 09:30–10:30. Группа 3–4 года: вторник, четверг, 10:40–11:40. Группа 4–6 лет: вторник, четверг, 16:45–17:45	В центре творчества Таганского парка для детей от полутора до шести лет проходят регулярные занятия студии «Познайка». Для каждой возрастной группы разработана специальная программа, которая способствует развитию внимания, речевого аппарата, мелкой моторики, памяти и мышления, грамотности и логики.
Творческая студия «Краски & кисти»	Парк Таганский (Основная территория)	Вторник, среда, 18:30–19:30	Уроки в студии «Краски & кисти» рассчитаны на развитие творческих способностей детей от шести до десяти лет. На занятиях юных художников ждут знакомство с основами композиционного построения рисунка, работа с карандашами и красками, гуашная и акварельная живопись.
Шахматный клуб «Блиц»	Парк Таганский (Основная территория)	Вторник, пятница, 17:00–18:00	Клуб «Блиц» занимается профессиональным обучением шахматным стратегиям. У каждого ученика есть возможность освоить главные тактические приемы и стать настоящим гроссмейстером.
Футбол	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, четверг, 15:00–16:00	Футбольные тренировки способствуют развитию физических способностей, умения работать в команде и стрессоустойчивости. Занятия рассчитаны на детей от четырех до шести лет.
Секция «Дела футбольные»	Парк Таганский (Основная территория)	Группа 6–8 лет: понедельник, 16:00–17:00, четверг, 17:00–18:00. Группа 8–12 лет: понедельник, вторник, 17:00–18:00, четверг, 18:00–19:00.	Футбольные тренировки способствуют развитию физических способностей, умения работать в команде и стрессоустойчивости. Уроки рассчитаны на детей от шести до 12 лет.
Фольклорная студия «Подсолнух»	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, четверг, 17:00–18:00	На территории Таганского парка круглый год работает фольклорная студия «Подсолнух» для детей от пяти до 12 лет. На занятиях дети учатся правильному звукоизвлечению, правилам поведения на сцене и танцевальным элементам.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Студия ритмики «Малыш»	Парк Таганский (Основная территория)	Вторник, воскресенье, 10:00–11:00	Центр творчества Таганского парка приглашает детей от трех до шести лет на занятия по ритмике в студию «Малыш». Хореографические тренировки проходят под музыку.
Цигун	Парк Таганский (Основная территория)	Суббота, 10:00–11:00	Цигун - это целостная оздоровительная система тренировок. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Раннее музыкальное развитие	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, 18:00–18:45, четверг, 16:00–16:45	Центр творчества Таганского парка приглашает детей от двух до пяти лет на занятия по раннему музыкальному развитию. Занятия включают в себя разучивание и исполнение песен, обучение игре на музыкальных инструментах, музыкально-танцевальные упражнения, постановку концертных номеров.
Цирковая студия «Флик-фляк»	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, среда, 18:00–19:00	Цирковая студия является эффективной формой организации дополнительного воспитания и образования детей. Тренировки способствуют физическому и творческому развитию.
Студия современного танца «Счастье»	Парк Таганский (Основная территория)	Вторник, четверг, 17:00–18:00	Таганский парк приглашает детей от четырёх до 14 лет в студию современного танца «Счастье». Целью студии является обучение детей основам хореографии и развитие музыкального слуха.
Единоборства для детей	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, среда, пятница, 17:00–18:00	Занятия включают такие виды спорта, как бокс, кикбоксинг и борьба. Тренировки благотворно влияют на физическое развитие, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
Студия ораторского мастерства	Парк Таганский (Основная территория)	Среда, пятница, 15:00–16:00	Таганский парк приглашает взрослых и детей от 12 лет в студию ораторского мастерства. В программу занятий входят постановка дыхания, тренировка дикции, развитие речевого аппарата.
Акробатический рок-н-ролл	Парк Таганский (Основная территория)	Вторник, четверг, 17:00–19:00	Тренировочные занятия по акробатическому рок-н-роллу позволяют комплексно и всесторонне развить у ребенка танцевальные навыки и улучшить физическую подготовку.
Фитбокс	Парк Таганский (Основная территория)	Понедельник, 19:00–20:30, среда, 20:00–22:00, пятница, 18:00–20:30	Фитбокс — силовая программа фитнеса, содержащая в себе элементы тайского и обычного бокса.
Ансамбль кавказского танца	Парк Таганский (Основная территория)	Суббота, 17:00–19:00, воскресенье 15:00–17:00	Тренировки в ансамбле кавказского танца познакомят детей с культурой Дагестана: танцевальными традициями, историей костюма и национальными особенностями. Занятия рассчитаны на детей от шести до 18 лет.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Adidas Foot ball Kids	Парк Таганский (Основная территория)	Группа 4–6 лет: среда, пятница, 15:00–16:00. Группа 7–9 лет: среда, пятница, 16:00–17:00. Группа 10–12 лет: среда, пятница, 17:00–18:00	Тренировки Adidas Foot ball Kids нацелены на развитие физической формы, лидерских качеств, концентрации и внимательности. Каждый из участников клуба регулярно проходит тестирование, которое показывает прогресс в обучении.
Фигурное катание	Парк Таганский (Основная территория)	Группа 4–12 лет: среда, 19:00–20:00, воскресенье, 13:00–14:00	В зимнем сезоне на катке Таганского парка начнутся занятия по фигурному катанию для детей от четырех до 12 лет. Профессиональные тренеры, удобное расписание занятий и выделенная зона на катке для тренировок сделают пребывание на льду полезным, приятным и безопасным. А для детей до четырех лет будут проводиться занятия на двухполосных коньках.
Катаемся с мамой	Парк Таганский (Основная территория)	Группа 2–4 лет: среда 18:00–19:00, воскресенье 12:00–13:00	Если вашему малышу уже исполнилось 2 года, но ещё не исполнилось 4, он еще ни разу не стоял на льду, то приглашаем его на курс Новичок. Это будет, скорее, игра на льду, чем обучающее занятие. Вместе с тренером и своей мамой (бабушкой, няней или любым совершеннолетним сопровождающим, отвечающим за жизнь и здоровье малыша) ваши детки выйдут на лед на двухполосных коньках и весело проведут время, совмещая прогулку на свежем воздухе с активными играми.
Фигурное катание	Сад «Эрмитаж»	Понедельник, 14:00–23:00, вторник — пятница, 12:00–23:00, выходные и праздничные дни, 10:00–23:00	Занятия с профессиональными тренерами по фигурному катанию для детей и взрослых.
Мастер-классы по фристайлу на льду	Сад «Эрмитаж»	С 7 декабря: воскресенье, 14:00–15:00	В саду «Эрмитаж» можно научиться азам Freestyle Ice Skating. Профессиональные спортсмены не только покажут свое мастерство, но и научат выполнять захватывающие пируэты на льду.
Школа керлинга	Сад «Эрмитаж»	С 7 декабря по 1 марта, суббота, 14:00–16:00	Этой зимой сад «Эрмитаж» приглашает не только покататься на коньках, но и научиться игре в керлинг. Каждые выходные на катке с искусственным покрытием гостей парка будут ждать профессиональные тренеры, ровный лед и отличное настроение.
Школа конькобежного спорта для детей	Парк Красная Пресня (основная территория)	С 16 декабря, воскресенье, 13:00–14:00	Занятия в школе позволят ребенку получить разносторонние нагрузки и отточить навыки катания на коньках.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Школа фигурного катания	Парк Красная Пресня (основная территория)	Понедельник, среда, 11:00–12:00	Высококвалифицированные тренеры научат детей чувству баланса, разовьют координацию, гибкость и выносливость, а также помогут укрепить иммунитет.
Утро в парке	Парк «Северное Тушино»	Понедельник, пятница, 10:00–11:00	Утренняя зарядка в парке «Северное Тушино» подарит вам заряд бодрости и силы на весь оставшийся день.
Дыхательная гимнастика «Цигун»	Парк «Северное Тушино»	Вторник, четверг, 12:00–14:00	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Джиткундо	Парк «Северное Тушино»	Понедельник, среда, 17:30–19:30, суббота, 11:00–13:00	Единоборства джит-кун-до включает в себя элементы таких стилей, как кунг фу, джиу-джитсу, тайский бокс.
Тайцзицюань	Парк «Северное Тушино»	Понедельник, среда, 14:00–16:00	Тайцзицюань — китайское внутреннее боевое искусство, один из видов кунг-фу.
На канале (клуб собаководов)	Парк «Северное Тушино»	Четверг, 19:00–20:00, Суббота, 10:00–11:00	На занятиях кинологи помогают детям и взрослым найти общий язык с собакой и заложить основы правильного воспитания питомца.
«Крафт-мастер» (клуб собаководов)	Парк «Северное Тушино»	Понедельник, 19:00–20:00, суббота, 18:00–20:00	Задача клуба — помочь владельцам правильно воспитать своих питомцев, наладить с ними взаимоотношения, а также понять психологию собаки и мотивы ее поведения.
Клубы закаливания «Находка» и «Бодрость»	Парк «Северное Тушино»	По предварительной записи	Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления организма к холоду и жаре, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.
Атланты	Парк «Северное Тушино»	По предварительной записи	Атланты - клуб любителей спорта. Посетителям доступна зона воркаута и павильон с силовыми тренажерами. Участники занимаются самостоятельно.
Настольный теннис	Парк «Северное Тушино»	Понедельник, вторник, среда, пятница, 14:00–16:00	Игра в настольный теннис способствует развитию и совершенствованию основных физических качеств — выносливости и координации.
Рисование Art Club	Парк «Северное Тушино»	Среда, 16:00–18:00, 18:00–20:00	На открытых уроках по рисованию опытные педагоги расскажут детям и взрослым про различные художественные техники, основы сочетания и смешивания цветов и актуальные направления в живописи.
Скандинавская ходьба для всех желающих	Парк «Олимпийской деревни»	Четверг, 09:00–11:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Лыжная школа для детей от трех лет.	Парк «Олимпийской деревни»	Среда, пятница, 10:00–11:00.	На лыжне парка Олимпийской деревни организованы регулярные мастер-классы для детей от трех лет по бегу на лыжах.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Лыжная школа	Парк «Олимпийской деревни»	Воскресенье, 12:00–13:00	На лыжне парка Олимпийской деревни организованы регулярные мастер-классы по бегу на лыжах.
Школа фигурного катания	Парк «Фили»	Воскресенье, 11:00–12:00	На катке парка «Фили» будет работать школа фигурного катания. Профессиональный преподаватель обучит всех желающих основам этого зимнего вида спорта.
Бесплатные занятия по танцам для детей от семи до 13 лет	Парк «Фили»	Вторник, четверг, суббота, 16:00–18:00	Занятия проводит заслуженный артист Республики Северная Осетия — Алания, артист балета Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева Ахра Тания.
Семейная воскресная игротека «Свой»	Парк «Фили»	Воскресенье, 13:00–16:00	В игротеке парка «Фили» все желающие могут самостоятельно поиграть в различные настольные игры разной степени сложности.
Клуб английского языка	Парк «Фили»	Четверг, 14:00–16:00	Парк «Фили» приглашает всех желающих на занятия по английскому языку. Уроки проходят в форме открытой дискуссии.
Скандинавская ходьба для всех желающих	Парк «Фили»	Вторник, четверг, 10:00–11:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Цигун — китайская гимнастика долголетия	Парк «Фили»	Суббота, 10:00–13:00	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Школа саберфайтинга	Парк «Фили»	Вторник, 19:30–20:30, 20:30–23:00, четверг, 19:30–23:00	Школа саберфайтинга — одна из первых в мире команд, занимающихся подготовкой и демонстрацией постановочных поединков в стилистике «Звездных войн» и обучением всех желающих этому направлению арт-фехтования.
Милонга	Парк «Фили»	Суббота, 20:00–23:00	Для взрослых (от 16 лет) организованы уроки милонги. Это быстрое аргентинское танго с элементами народных танцев итальянцев, испанцев и африканцев.
Танцевальные вечера для всех желающих (55 +)	Парк «Фили»	Пятница, 19:00–21:00	Для представителей старшего поколения (от 55 лет) в парке «Фили» проводят танцевальные вечера. На встречах участники танцуют под ретро мелодии и современные хиты, знакомятся и общаются со сверстниками.
Клуб «Фили-мама»	Парк «Фили»	Вторник, 10:00–12:00	На встречах клуба «Фили-мама» его участницы общаются и обмениваются жизненным опытом, в то время как их дети рисуют и играют в различные игры. В рамках занятий организуются лекции, спектакли, йога, девичники, мастер-классы и многое другое.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Оздоровительный клуб зимнего закаливания и моржевания	Парк «Фили»	Понедельник, среда, пятница, 08:00–09:00, вторник, четверг, суббота, 09:00–10:00	Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления организма к холоду и жаре, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.
Беговой клуб Fili Runners	Парк «Фили»	Вторник, 19:30–21:30, суббота, 10:00–12:00	Еженедельные забеги для всех желающих под руководством сертифицированных тренеров.
Кроссфит	Парк «Фили»	Понедельник, среда, 08:00–10:00, пятница, 19:00–21:00	Кроссфит — интенсивная интервальная тренировка, построенная по правилам круговой программы.
Школа фигурного катания	Парк «50-летия Октября»	Понедельник, 11:00–12:00	На катке парка 50-летия Октября будет работать школа фигурного катания под руководством опытных тренеров.
Лыжная школа	Парк «50-летия Октября»	Вторник, четверг, 18:00–20:00, суббота, 11:00–12:00	На лыжне парка 50-летия Октября будут организованы регулярные мастер-классы по бегу на лыжах. Занятия будет проводить опытный инструктор.
Лыжная школа для детей от трех лет	Парк «50-летия Октября»	Суббота, 11:00–12:00	На лыжне парка 50-летия Октября будут организованы регулярные мастер-классы по бегу на лыжах для детей от трех лет. Занятия будет проводить опытный инструктор.
Школа хоккея «Золотая шайба»	Парк «50-летия Октября»	Вторник, четверг, 22:00–23:50, Вторник, четверг 18:30–20:30, суббота 20:00–23:50.	На катке парка 50-летия Октября будет работать бесплатная школа хоккея «Золотая шайба». Во время занятий все желающие смогут освоить этот brutальный вид спорта.
Скандинавская ходьба	Лианозовский парк	Понедельник, среда, 09:00–10:00, 10:00–11:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
ОФП	Лианозовский парк	Пятница, 09:00–10:00, 10:00–11:00	ОФП — система упражнений, которые направлены на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости.
Лианозовские посиделки	Лианозовский парк	Суббота, воскресенье, 17:00–19:00	Лианозовские посиделки — это уроки вокала, которые проходят под аккомпанемент баяна.
Занятия по катанию на коньках	Парк «Гончаровский»	Вторник, четверг, 15:00–16:00	Гончаровский парк приглашает всех желающих на занятия по фигурному катанию.
Занятия по хоккею	Парк по Ангарской улице	Вторник, четверг, 16:00–19:00, воскресенье, 09:00–12:00	На территории хоккейной площадки парка по Ангарской улице будут проходить занятия по хоккею для детей от шести до 16 лет.
Скандинавская ходьба	Парк Бабушкинский (основная территория)	Понедельник, среда, пятница, 08:45–12:15	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Цигун	Парк Бабушкинский (основная территория)	Понедельник, среда, пятница, суббота, воскресенье, 10:00–11:00	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Студия творчества «Золотой слон»	Парк Бабушкинский (основная территория)	Вторник, среда, 16:00–18:00, пятница, суббота, 15:00–18:00	В студии творчества «Золотой слон» всех желающих по авторской программе научат валять из шерсти, писать картины, вышивать бисером и преобразовывать предметы с помощью техники декупажа.
Клуб любителей настольных игр	Парк Бабушкинский (основная территория)	Понедельник, среда, 10:30–12:00	В шахматно-шашечном павильоне Бабушкинского парка все желающие могут самостоятельно поиграть в шашки, шахматы и нарды.
«Ретрофест»	Парк Бабушкинский (основная территория)	Суббота, воскресенье, 15:00–18:00	Круглый год под крышей зеленого театра Бабушкинского парка встречаются любители музыки прошлого на «Ретрофесте». Гости парка танцуют под лучшие хиты 80-х.
Скандинавская ходьба	Сквер по Олонецкому проезду	Вторник, четверг, 10:00–12:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Цигун	Сквер по Олонецкому проезду	Понедельник, пятница, воскресенье, 08:30–09:30	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Клуб «Лыжник»	Сквер по Олонецкому проезду	Вторник, четверг, 10:00–11:30	На занятиях клуба «Лыжник» инструктор научит всех желающих классическому виду лыжного хода.
Клуб любителей большого тенниса «Яуза. 60+»	Сквер по Олонецкому проезду	Понедельник — воскресенье, 10:00–12:00	Сквер по Олонецкому проезду приглашает всех желающих старше 60 лет на занятия клуба большого тенниса. Тренировки позволяют развить физическую выносливость, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.
Клуб любителей собак	Сквер по Олонецкому проезду	Воскресенье, 09:00–11:00	Задача клуба — помочь владельцам правильно воспитать своих питомцев, наладить с ними взаимоотношения, а также понять психологию собаки и мотивы ее поведения.
Скандинавская ходьба	Ландшафтный парк «Митино»	Вторник, четверг, 09:00–10:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
«Йога Harmony»	Ландшафтный парк «Митино»	Пятница, 17:30–22:00; суббота, воскресенье, 15:00–22:00	В студии «Йога Harmony» практикуют такие техники, как крия, пранаяма и медитация. Все они направлены на управление своей энергией и мыслями через физические и дыхательные упражнения.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Настольный теннис	Ландшафтный парк «Митино»	Вторник, четверг, 15:00–19:00; пятница, 15:00–19:00; суббота, воскресенье, 10:00–19:00	В ландшафтном парке «Митино» проходят занятия по настольному теннису для детей и взрослых.
Клуб «Моржи Митина»	Ландшафтный парк «Митино»	Понедельник — воскресенье, 08:00–09:30	Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления организма к холоду и жаре, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.
«Школа юного археолога»	Ландшафтный парк «Митино»	Вторник, 16:00–18:00, суббота, 13:00–16:00	Археологические мастер-классы в ландшафтном парке «Митино». Каждую неделю для вас: «Введение в археологию» (5+) — ребята проведут настоящие раскопки в наших археологических песочницах и узнают об уникальной профессии археолог; «Секрет древнего гончарного дела» (5+) — в ходе мастер-класса его посетители узнают: о роли гончарных технологий в истории человечества, сформируют начальные знания о принципах подготовки исходного сырья, первичные навыки лепки сосудов из глины тремя древними техниками - жгутовым, ленточным и лоскутным наклепом, узнают о древних способах декорирования сосудов; «Письма из бересты» (7+) — каждый участник узнает об истории возникновения письменности на Руси и попробует написать письмо на древнерусском алфавите.
Скандинавская ходьба	Парк у Дзамгаровского пруда	Вторник, четверг, 09:00–10:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Клуб «Лыжник»	Парк у Дзамгаровского пруда	Вторник, четверг, 10:15–11:15	На занятиях клуба «Лыжник» инструктор научит всех желающих классическому виду лыжного хода.
Цигун	Парк у Дзамгаровского пруда	Среда, суббота, 08:30–09:30	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Фигурное катание от учебного центра «Смекайка»	Парк Сокольники	Детские группы (3–14 лет): понедельник, вторник, среда, четверг, 19:00–20:00, суббота, воскресенье, 11:00–12:00. Взрослые группы (от 14 лет): понедельник, вторник, среда, четверг, 20:00–21:00	Парк «Сокольники» приглашает всех желающих на занятия по фигурному катанию, которые ведут профессиональные тренеры.
Занятия для маломобильных групп населения на следж-санях.	Парк Сокольники	Вторник, 13:00–15:00	Ежегодный социальный проект «Каток для всех» при участии фонда помощи и социальной адаптации инвалидов «Качество жизни». К бесплатному посещению катка в рамках мероприятия допускаются лица от 12 лет с I, II и III группами инвалидности. Основная целевая аудитория проекта — лица с поражением опорно-двигательного аппарата.
Центр развития творческих способностей дошкольников «Знайка»	Парк Сокольники	Понедельник, четверг, 10:00–11:55, 12:15–14:10	В центре развития творческих способностей дошкольников «Знайка» профессиональные педагоги работают с детьми над развитием речи и изучают базовые школьные предметы.
«Пищи-читайка»	Парк Сокольники	Понедельник, четверг, 16:15–17:05, 17:15–18:05, вторник, пятница, 17:15–18:05	На занятиях студии «Пищи-читайка» дети с помощью опытных педагогов готовятся к поступлению в первый класс. Ребята изучают основы математики, русского языка, чистописания, изобразительного искусства и многого другого.
Изостудия «Карандаш»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, 16:00–16:40, 16:45–17:25, 17:30–18:10, вторник, пятница, 16:00–16:40, 16:45–17:25, 17:30–18:10	На занятиях изостудии дети рисуют, лепят из пластилина и полимерной глины, делают аппликации в разных техниках.
«Английский для малышей» (утренние занятия)	Парк Сокольники	Понедельник, четверг, 11:30–12:00, 12:05–12:35	В непринужденной игровой обстановке участники будут учить английский алфавит, рисовать, соревноваться в запоминании новых слов.
«Английский для малышей» (вечерние занятия)	Парк Сокольники	Вторник, пятница, 16:30–17:00, 17:05–17:35, 17:40–18:10, 18:15–18:45	В непринужденной игровой обстановке участники будут учить английский алфавит, рисовать, соревноваться в запоминании новых слов.
Театральный кружок для дошкольников «Карусель»	Парк Сокольники	Вторник, четверг, 16:30–18:05	На занятиях в театральном кружке для дошкольников «Карусель» с ребятами занимаются такими дисциплинами, как развитие речи, артикуляция, дыхательная гимнастика. Кроме того, дети под руководством педагогов своими руками создают декорации и ставят спектакли на основе сказок.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
«В мире звуков и слов». Занятия с логопедом.	Парк Сокольники	Понедельник, 13:00–20:00, среда, 13:00–19:00, пятница, 13:00–20:00	Профессиональные педагоги-логопеды с помощью песен, стихов и скороговорок развивают у детей правильную артикуляцию и помогают ребятам научиться выговаривать сложные звуки и слова.
Студия «Самоцветы»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, 16:00–17:00, 17:00–17:45, 17:50–19:00	Во время занятий студии «Самоцветы» участники изучают основы классического танца, ритмику, массовые танцы, хороводы, а также играют в музыкальные игры.
Хореографическая студия «Гармония-1»	Парк Сокольники	Вторник, пятница, 16:30–17:15	На занятиях студии дети изучают основы классического, современного бального и эстрадного танца.
Хореографическая студия «Гармония-2»	Парк Сокольники	Вторник, четверг, пятница, 17:15–18:45, 18:45–20:15	На занятиях студии дети изучают основы классического, современного бального и эстрадного танца.
Балетная студия «Прима-1»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, 17:00–18:05	В балетной студии дети учатся основам балета: постановке ноги, базовым движениям (таким как плие, пируэт и адажио).
Балетная студия «Прима-2»	Парк Сокольники	Понедельник, 18:10–19:10, 19:10–20:10, среда, 18:10–19:10, 19:10–20:10, четверг, 15:00–16:00, 16:00–17:00	В балетной студии дети учатся основам балета: постановке ноги, базовым движениям (таким как плие, пируэт и адажио).
Театральная студия «Синяя птица»	Парк Сокольники	Вторник, среда, 14:30–16:00, 16:00–17:30, 17:30–19:00, суббота, 12:00–13:00, 14:00–15:30, 16:00–17:30	Программа студии включает сценическую речь и движение, работу над образами, участие в спектаклях.
Вокальная студия «Велес»	Парк Сокольники	Понедельник, четверг, 16:00–16:45, 17:00–18:00, 18:00–19:00	Во время занятий дети учатся правильному звукоизвлечению и различным видам вокализации, основам нотной грамоты, актерскому мастерству и другим навыкам, которые необходимы для профессионального артиста.
Кружок «Фортепиано»	Парк Сокольники	Понедельник, четверг (индивидуальные занятия), 13:00–19:00	На уроках кружка дети знакомятся с таким инструментом, как фортепиано. Они изучают нотную грамоту, развивают музыкальный слух и учатся играть базовые мелодии.
«Веселые ладошки»	Парк Сокольники	Вторник, пятница, 10:00–10:50, 11:05–11:55, 12:10–13:00	Кружок «Веселые ладошки» учит детей основным видам художественно-прикладного творчества: рисованию, лепке, работе с бумагой.
Театральная студия «Свет - луна»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, 16:00–16:45, 18:05–19:35	Дети от шести до 17 лет могут познакомиться с редким искусством театра теней и кукол, научиться сценической речи и актерскому мастерству, а также сделать декорации и театральные реквизит своими руками.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Изостудия «Тюбик»	Парк Сокольники	Понедельник, вторник, четверг, 16:00–16:45, 17:00–17:45, 18:00–18:45	На занятиях дети от семи до 18 лет изучают такие понятия, как живопись, рисунок, композиция и бумажная пластика.
Шахматный клуб «Фаворит — малыш»	Парк Сокольники	Понедельник, четверг, 11:30–11:55, 12:00–12:25	Во время занятий клуба дети изучают основы шахматной игры: систему ходов, основные стратегические схемы и тактические приемы.
Шахматный клуб «Фаворит»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, четверг, 15:00–15:45, 15:45–16:30, 16:30–16:55, 17:00–17:40	Во время занятий клуба все желающие могут изучить основы шахматной игры: систему ходов, основные стратегические схемы и тактические приемы.
Кружок игры на флейте	Парк Сокольники	Вторник, пятница (индивидуальные занятия), 12:00–20:00	На уроках кружка дети знакомятся с таким инструментом, как флейта. Они изучают нотную грамоту, развивают музыкальный слух и учатся играть базовые мелодии.
«Золотой ключик»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, 15:00–15:45, 16:00–16:45, 17:00–17:45	Развитие творческих способностей через совершенствование речевой культуры.
Консультативный центр «Настроение» для взрослых	Парк Сокольники	Понедельник, 20:00–21:00, среда, 19:00–21:00, пятница, 20:00–21:00	Психологическая помощь молодым родителям.
«Вдохновение»	Парк Сокольники	Вторник, пятница, 18:10–18:55	На уроках студии «Вдохновение» дети занимаются рисованием, лепкой, аппликацией и другими видами творчества.
Кружок начального судомоделирования	Парк Сокольники	Вторник, четверг, пятница, 15:00–16:30, 17:00–18:30	Освоение навыков макетирования из различных материалов.
«Веселая семейка»	Парк Сокольники	Среда, 17:00–18:30	Работа в разных творческих направлениях (рисунок, лепка, аппликация, шитье, плетение, вышивка, вязание, декорирование и многое другое).
Мастер-классы по хоккею	Парк Сокольники	Суббота, 14:00–15:00	На территории хоккейной площадки парка будут проходить мастер-классы по хоккею для всех желающих.
Фигурное катание со звездой	Парк Сокольники	Раз в две недели (по воскресеньям), 13:00–14:00	На катке «Лед» в парке «Сокольники» будут организованы бесплатные мастер-классы по фигурному катанию. Занятия проведут опытные звездные тренеры и спортсмены под музыкальное сопровождение.
Театр для малышей «Сказка»	Парк Сокольники	Вторник, пятница, 11:00–11:45, 11:50–12:35	В театре для детей «Сказка» педагоги занимаются развитием речевого дыхания, формированием правильной артикуляции, четкой дикции, связной образной речи, ритмопластики и раскрытием творческого потенциала ребенка.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Спортивная секция «Атлетическая гимнастика»	Парк Сокольники	Понедельник, среда, пятница, 16:30–17:45, 18:00–19:15	Парк «Сокольники» открывает новую бесплатную секцию для детей от 10 до 18 лет «Атлетическая гимнастика». Занятия направлены на всестороннее и гармоничное развитие, обучение жизненно важным двигательным навыкам, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
Спортивная секция «Здоровячок»	Парк Сокольники	Среда, пятница, 09:30–10:10	«Здоровячок» — это занятия для детей дошкольного возраста с трех с половиной до четырех с половиной лет, которые включают в себя упражнения по общей физической подготовке, элементы силовой подготовки и многое другое.
Танцевальная студия «Город танца»	Парк Сокольники	Детская группа от четырех до шести лет (понедельник, четверг — с 11:15 до 11:45). Детская группа от шести до девяти лет (вторник, четверг — с 15:00 до 15:45). Группа от 20 до 35 лет (понедельник — с 12:00 до 12:45, среда — с 13:00 до 13:45). Группа от 35 до 55 лет (вторник — с 13:15 до 14:00, четверг — с 14:15 до 15:00).	В студии «Город танцев» представлена яркая спортивно-танцевальная программа, позволяющая с помощью наборов ритмичных, динамичных и замедляющихся шагов и движений всего тела выработать правильную осанку и освоить навыки актерского мастерства.
Йога	Парк Сокольники	Понедельник, 17:00–18:00, пятница, 17:15–18:15	Тренировки нацелены на знакомство с базовыми асанами и классическими техниками. По мере повышения уровня группы программа будет меняться в соответствии с пожеланиями участников.
Дзюдо	Парк Сокольники	Понедельник, среда, пятница, 16:00–17:00	Дзюдо — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство, созданное в конце XIX века.
Спортивная секция Cross training	Парк Сокольники	Среда, 19:30–20:30, суббота, 14:00–15:00	CROSS-training — занятия, состоящие из упражнений различных функциональных видов спорта, таких как силовой экстрим и кроссфит. Цель таких тренировок заключается в том, чтобы гармонично развивать все тело и укреплять здоровье. В программу входят элементы легкой и тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, плиометрики, гиревого спорта и бодибилдинга.
ММА	Парк Сокольники	Понедельник, среда, пятница, 20:30–22:00	ММА — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Паркур	Парк Сокольники	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, 18:00–19:30	Паркур — искусство рационального перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях. Занятия развивают координацию, силу, скорость и ловкость.
Рукопашный бой	Парк Сокольники	Понедельник, среда, пятница, 18:00–20:30, вторник, четверг, 16:00–17:00, 18:00–20:30	Рукопашный бой — это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств.
Студия «Крепыш»	Парк Сокольники	Понедельник, пятница, 17:15–18:00, вторник, четверг, 17:15–18:00, суббота, воскресенье, 11:00–11:45	Занятия студии «Крепыш» — это комплексная программа, направленная на всестороннее развитие мальчиков.
Хатха-йога	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Суббота, воскресенье, 09:30	На территории парка «Ходынское поле» проходят занятия по хатха-йоге. Это учение о гармонии тела и ума, которая достигается при помощи физических упражнений и концентрации внимания во время их выполнения.
Цигун	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Вторник, четверг, 20:00	Цигун — это целостная оздоровительная система тренировок. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.
Кундалини-йога	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Вторник, пятница, 10:00–12:00	На территории парка «Ходынское поле» все желающие могут приобщиться к кундалини-йоге. Это практики, направленные как на развитие физической силы и выносливости с помощью асан, так и на раскрытие внутренней энергии с помощью мантр.
Energy Fit	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Суббота, 12:00–13:00	Energy Fit — это высокоинтенсивные тренировки, которые за минимальный промежуток времени помогают привести тело в форму.
Роуп-скиппинг	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Вторник, четверг, 15:00	Роуп-скиппинг (Jump Rope) — это новый и увлекательный вид спорта, включающий прыжки с вращением одной и более скакалок в сочетании с танцевальными, силовыми и акробатическими элементами.
Скандинавская ходьба	Парк «Ходынское поле» (основная территория)	Понедельник, среда, 09:30	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Сахаджа Йога	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Воскресенье 14:00–16:00	Метод духовного роста, имеющий древние индийские корни. В нём утверждается, что Сахаджа Йога является процессом пробуждения Кундалины, при котором человек получает самореализацию. Это проявляется в достижении состояния безмысленного осознания.
Капоэйра для детей	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Вторник, 19:00–20:00, четверг, 18:00–19:00	Бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.
Бальный танец	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Среда, суббота, 20:00–22:00	Спортивно-бальные танцы - группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки.
Экономика для детей	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Вторник, 16:00–17:00	По волнам экономических законов и финансовых водоворотов с легкостью окунемся в невероятно сложный и одновременно на удивление простой мир вечно юной Финомики.
Капоэйра фит	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Вторник, 18:00–19:00, четверг, 19:00–20:00	Фитнес программа с элементами бразильского национального боевого искусства, сочетающего в себе элементы танца, акробатики и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.
Студия мультипликации	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Суббота, 15:00–16:00	Учим создавать сценарии, делать раскадровки, изготавливать персонажей, создавать фоны, снимать и озвучивать мультфильмы.
Пилатес	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Воскресенье, 12:00–13:00	Занятия представляют собой серию упражнений в медленном темпе. Как и у других видов фитнеса или физкультуры, результатом регулярных занятий пилатесом становятся оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.
Футбол	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Понедельник, 16:30–18:00, среда, 15:00–16:30, суббота, 10:00–11:30	Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника.
Познавательное развитие для детей	Парк «Ходыньское поле» (основная территория)	Вторник, четверг, 18:30–19:30	Развивающие игры для детей от трех лет.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Обучение катанию на коньках	Измайловский парк	Суббота, воскресенье, 16:00–18:00 (до 29 декабря 2019)	Задача тренера - научить детей и взрослых уверенно кататься на коньках: держать равновесие, отталкиваться, поворачивать и разворачиваться, безопасно падать, а также следить за правильной постановкой ног и положением корпуса.
Танцы на льду	Измайловский парк	Понедельник, вторник, среда, четверг 17:00–19:00 (со 2 до 29 декабря 2019)	Цель занятий — развить навыки катания на коньках, научить основным шагам и связкам, а также начальным элементам фигурного катания.
Лыжи	Измайловский парк	Пятница, суббота, воскресенье, 16:00–18:00 (до 29 декабря 2019)	На тренировках планируется изучать коньковый и классический стиль, исправлять ошибки и совершенствовать технику катания.
Арт-студия	Измайловский парк	Суббота, воскресенье, 14:00–15:00 (до 29 декабря 2019)	На занятиях дети от пяти лет познакомятся с различными техниками и основными видами декоративно-прикладного искусства, научатся мастерить поделки и декорировать предметы.
Школа волшебства	Измайловский парк	Суббота, воскресенье, 15:00–18:00 (до 29 декабря 2019)	На уроках ребят научат волшебным фокусам и трюкам, раскроют магические секреты настоящих иллюзионистов. Занятия рассчитаны на детей от пяти лет.
Танцы (латино/танго)	Измайловский парк	Понедельник, 14:00–16:00, суббота, воскресенье, 12:00–14:00 (до 29 декабря 2019)	На уроках все желающие смогут научиться основным танцевальным элементам танго и латино.
Игровая экология	Измайловский парк	Суббота, воскресенье, 12:00–14:00 (до 29 декабря 2019)	На занятиях преподаватель расскажет детям о базовых понятиях естествознания, научит ориентироваться в лесу, а также расскажет, что обязательно нужно взять с собой в поход и как правильно вести себя во время отдыха на природе. Кроме того, в программу занятий входит изготовление забавных поделок из природных материалов, собранных в парке. Программа рассчитана на детей от пяти лет.
Скандинавская ходьба	Измайловский парк	Суббота, 11:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Группа закаливания	Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (основная территория)	Ежедневно, 07:00–18:00	Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления организма к холоду и жаре, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Скандинавская ходьба	Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (основная территория)	Среда, пятница, 10:00–11:30	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Танцевальные вечера для лиц старшего возраста	Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (основная территория)	Суббота, 15:00–18:00	Танцевальные вечера для лиц старшего возраста проходят под живой аккомпанемент аккордеона, либо музыкальную установку.
Беговые тренировки wake&run	Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (основная территория)	Воскресенье, 09:00	Еженедельные бесплатные забеги на 5 км в парке Кузьминки.
Фитнес для мам	Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (основная территория)	Вторник, 10:00	Фитнес занятия для мам с детьми.
Мастер-класс «Пряничная мастерская»	Усадьба «Деда Мороза» в музее-заповеднике «Кузьминки-Люблино»	Ежедневно, с 09:00 до 20:00	Дети от пяти лет и взрослые смогут собственными руками изготовить и расписать имбирное лакомство. Новогодний пряник является не только вкусным угощением, но и ярким подарком для друзей и близких.
Объемная живопись	Парк Победы на Поклонной горе	Пятница, 16:00–18:00, воскресенье, 15:00–17:00	Объемная живопись — это создание художественных произведений с помощью текстурной пасты.
Скандинавская ходьба	Парк Победы на Поклонной горе	Суббота, 12:00–14:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
Творческий клуб «Город мастеров»	Парк Победы на Поклонной горе	Вторая суббота месяца (12:00–13:30), четвертая суббота месяца (14:30–16:00)	На занятиях участники познакомятся с различными техниками и основными видами декоративно-прикладного искусства, научатся мастерить поделки и декорировать предметы.
Студия художественного развития и эстетического воспитания «На Поклонке»	Парк Победы на Поклонной горе	Воскресенье, 17:00–19:00, пятница, 18:00–20:00	Занятия студии направлены на развитие творческого воображения и формирование художественного вкуса, а также развитие общей и мелкой моторики.
Основы рисунка и живописи	Парк Победы на Поклонной горе	Четверг, 13:00–15:00	В изостудии изучают все жанры и направления академической живописи и рисунка.
Школа живописи для детей	Парк Победы на Поклонной горе	Понедельник, воскресенье, 12:00–15:00	В процессе обучения ученики получают знания о простейших закономерностях строения формы, о линейной и воздушной перспективах, цветоведении, композиции, пропорциях и других понятиях, необходимых для создания картин.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
«Творческое наследие»	Парк Победы на Поклонной горе	Суббота, 17:00–19:00	На занятиях происходит знакомство с русской и мировой живописью на примере репродукций картин известных художников. Участники создают копии великих шедевров, исследуют различные стили и направления в живописи и рисунке.
Клуб «Нордики»	Парк Победы на Поклонной горе	Среда, 13:30–15:30	В программу клуба входят изучение истории создания скандинавской ходьбы, ознакомление с правилами и требованиями к технике ходьбы, а также практические занятия.
Любительское объединение «Только песня»	Парк Победы на Поклонной горе	Четвертая суббота месяца, 14:00–17:00	Руководитель любительского объединения «Только песня» Валерий Торгунаков в формате открытого микрофона поделится творческими планами и исполнит несколько любимых песен.
Клуб любителей танца «Танцевальный портал»	Парк Победы на Поклонной горе	Четвертая суббота месяца, 17:00–19:00	Для тех, кто любит танцевать, открывается «Танцевальный портал». Это живая музыка, ретро вечеринки, тематические вечера, исторические балы и мастер-классы для всех желающих.
Поэтический клуб «Папирус»	Парк Победы на Поклонной горе	Вторая суббота месяца, 14:00–16:00	В клубе можно услышать авторские стихи Натальи Абрамовой, Наиля Шайдулина, Владимира Емца и других современных поэтов.
Клуб любителей театра «Театралы»	Парк Победы на Поклонной горе	Четвертая суббота месяца, 16:30–18:00	Здесь гости парка увидят постановки любительских театров Москвы, обсудить увиденную постановку, узнать о театральных новинках, принять участие в мастер-классах и обучиться актерскому мастерству.
Студия актерского мастерства «Атмосфера»	Парк Победы на Поклонной горе	Среда, 17:00–19:00	Студия актерского мастерства поможет раскрыть врожденные таланты и способности, заняться творчеством и научиться новому. Занятия рассчитаны на детей от девяти лет.
ОФП	Воронцовский парк	Суббота, 09:00–10:00	ОФП - система упражнений, направленная на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. Тренировки проходят с умеренной интенсивностью с использованием в том числе нордических палок. Данные занятия по ОФП также являются необходимой разминкой перед субботним занятием скандинавской ходьбой.
Скандинавская ходьба	Воронцовский парк	Суббота, 10:00–11:00	Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Танцы для всех	Воронцовский парк	Суббота, 11:00–12:00	Танцы — это один из лучших способов поддерживать себя в форме, заряжаться энергией и позитивными эмоциями. На занятиях изучают бачату, вальс и др. элементы балльных танцев. Возрастная категория 40+
Дыхательная гимнастика	Воронцовский парк	Суббота, 12:00–13:00	Дыхательная гимнастика — это целостная оздоровительная система. На занятиях участники выполняют упражнения, позволяющие увеличить подвижность тела и суставов, улучшить работу сердца и сосудов, усилить обмен веществ и нормализовать пищеварение.
Спортивная школа «Юность»	Воронцовский парк	Среда, пятница, 18:00 - 19:00	Лыжи - универсальный вид спорта, который особенно полезен для физического развития детей. Занятия в лыжной спортивной школе «Юность» включают в себя упражнения по общей физической подготовке и балансу, в том числе в игровой форме. Далее детей обучат техникам катания на лыжах: классический и коньковый ход. Обучают правильно отталкиваться, обходить препятствия и др. При желании дети могут участвовать в соревнованиях, том числе парковых. Родители в любое время могут получить профессиональную консультацию.
Хоккей для детей	Воронцовский парк	Суббота, воскресенье, 07:00–09:00	Хоккей — один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям. Занятия хоккеем способствуют физическому развитию и укреплению организма, благотворно влияют на иммунитет и способствуют развитию силы воли. Занятия проходят в рамках деятельности любительского объединения. Детей обучают основам хоккея. Присоединиться к игре может любой желающий, без предварительной записи.
Хоккей для взрослых	Воронцовский парк	Понедельник, среда, пятница, 21:00–23:00	Хоккей — один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям. Игры в хоккей проходят в рамках деятельности любительского объединения. Присоединиться к игре может любой желающий, без предварительной записи.
Открытые тренировки по фигурному катанию для самых маленьких «Катаемся с мамой»	Воронцовский парк	Вторник, 17:00–18:00	Фигурное катание — вид спорта, начинать заниматься которым лучше всего с детства. Фигурное катание способствует развитию ловкости. На территории парка каждую неделю проходят бесплатные занятия для малышей (с обязательным участием мам) на двухполосных коньках. Коньки можно взять в прокат.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Легкая атлетика для взрослых	Воронцовский парк	Четверг, 20:00–21:00	Легкая атлетика — спорт, которым привыкли заниматься только в теплое время года. Однако, холод - не повод пропускать тренировки по бегу. В парке пройдут занятия для тех, кто хочет закаляться и поддерживать себя в форме круглый год.
Лыжный спорт для взрослых	Воронцовский парк	Воскресенье, 12:00–13:00	Лыжи - популярный вид спорта, равно полезный как для детей, так и для взрослых. Регулярные занятия позволяют укрепить сердце и общее физическое развитие. На тренировках обучают различным техникам лыжного хода.
Мастер-класс «Красочный снег»	Воронцовский парк	Среда, 15:00–16:00	Мастер-классы «Красочный снег» — отличная возможность для детей заниматься творчеством даже зимой. На занятиях дети будут рисовать яркие картины на снегу и расписывать снежные скульптуры. Возрастная категория 5+.
Фитнес	Воронцовский парк	Воскресенье, 15:00–16:00	Фитнес-тренировки - занятия, которые помогут держать себя в тонусе всю зиму. Занятия способствуют ускорению метаболизма, улучшению кровообращения и состояния опорно-двигательного аппарата, замедляют процессы старения. Занятия проходят в интенсивном режиме с использованием резиновых ленточных эспандеров.
Студия фигурного катания «Веселые коньки» для детей	Воронцовский парк	Вторник, 18:00–20:00, суббота, 17:00–19:00	На территории усадьбы Воронцово будут проходить мастер-классы по фигурному катанию для детей.
Новогодняя научно-просветительская программа «Почему у Деда Мороза красный нос?»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	Участники программы сделают Деду Морозу кафтан, в котором он не замерзнет в самую лютую стужу. А после этого дети проверят свойства кафтана при помощи тепловизора.
Новогодняя научно-просветительская программа «Феномен Снегурочки»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	Во время программы дети сделают нетающий лед и искусственный снег, а также изучат строение снежинок.
Новогодняя научно-просветительская программа «Икра. Сделай сам»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	На занятии каждый участник с помощью лабораторного оборудования и биохимии сможет сделать молекулярную икру.
Новогодняя научно-просветительская программа «(Не)просто химия»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	Программа дает представление о науке химии. На занятии дети познакомятся с работой химической лаборатории, узнают о технике безопасности в ней, проведут химические опыты и увидят красочные демонстрации.

Мероприятие	Парк	Расписание	Описание
Новогодняя научно-просветительская программа «Мастерская юного синоптика»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	Ведущий программы расскажет участникам о самых распространенных природных явлениях, которые могут нас ждать в новогодние праздники. На занятии дети научатся пользоваться термометром, анемометром, снегометром и даже сделают собственный барометр.
Новогодняя научно-просветительская программа «Фото в синих тонах»	Парк «Зарядье»	По предварительному бронированию	На занятии каждый участник обучится необычному методу печати — цианотопии. При помощи этого метода ребята изготовят собственные новогодние открытки в синих тонах.
Детская школа бега на лыжах	Парк Красная Пресня (основная территория)	С 13 января, суббота, воскресенье, 10:00–11:00	Лыжи — универсальный вид спорта, одинаково полезный для взрослых и детей.
Школа фигурного катания	Сквер по Олонецкому проезду	Четверг, 18:30–19:30, воскресенье, 10:00–11:00	Сквер по Олонецкому проезду приглашает всех желающих на занятия по фигурному катанию.
Школа фигурного катания	Ландшафтный парк «Митино»	Вторник, 17:00–18:00, четверг, 17:00–18:00	Этой зимой на катке ландшафтного парка «Митино» организованы занятия по фигурному катанию для всех желающих.
Школа фигурного катания	Парк Бабушкинский (основная территория)	Среда, 18:30–19:30, суббота, 10:00–11:00	Бабушкинский парк приглашает всех желающих на занятия по фигурному катанию.