

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное учреждение культуры города Москвы
«Терлецкий парк культуры и отдыха»
(ГАУК г. Москвы ПКиО «Терлецкий»)

111141, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Перово, пр-кт Зелёный, д. 4 к. 1, помещ. 1/1
Телефон: (495) 309-53-42, факс (495) 309-51-63
E-mail: LRJG-parkterletsky@culture.mos.ru
ОКПО 05112933, ОГРН 1027700441746, ИНН/КПП 7720048778/772001001

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
автономного учреждения культуры
города Москвы «Терлецкий парк
культуры и отдыха»

Р.Г. КВАЧАХИЯ

План мероприятий на апрель 2026

Название мероприятия	Дата/Время	Место проведения	Краткое описание
Суставная гимнастика	02.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	02.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	02.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Спортивные занятия	02.04.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Цикл спортивных тренировок на свежем воздухе от АНО популяризации спорта «Физкультура». Несложные спортивные упражнения помогут сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников: ОФП с собственным весом, кардио и силовые упражнения, суставная разминка, серия упражнений, направленных на развитие координации, скорости ног и укрепление голеностопа, растяжка. Занятия бесплатные, допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых. Тренировки направлены на активный образ жизни и популяризацию спорта и здорового образа жизни.
Спортивный забег	04.04.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Забег на 5 км. Забег не предполагает соревновательного характера. Регистрация требуется только вновь прибывшим участникам. Регистрация необходима для фиксации личного результата. Сбор около арт-объекта «Москва». Забег совместно с АНО "Физкультура".
Проект "Весенние выходные"	04.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Верба". Участники нарисуют веточки вербы нетрадиционными способами, используя

			различные художественные техники и декоративные элементы.
Экскурсия	04.04.2026 12:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Открытая площадка	Орнитологическая экскурсия, посвященная международному дню птиц. Во время этой экскурсии можно узнать о том, сколько видов птиц встречается в Москве, какие виды можно увидеть в Терлецком лесопарке, какие места обитания предпочитают разные птицы.
Проект "Творческая весна"	05.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "Корзиночки для пасхальных подарков". Создадим необычные пасхальные поделки, используя различные техники, материалы и элементы декора.
Гимнастика мозга	05.04.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Развитие мозга происходит всю жизнь. А это значит, не забываем заботиться о том, чтобы главный центр управления всегда был в тонусе.
Суставная гимнастика	06.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	06.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	06.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Развивашки-занимашки	06.04.2026 16:00-17:00 17:00 18:00 18:00 19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Занятия для детей и их родителей с упражнениями и играми для развития познавательных процессов, воображения и творчества.
Развивашки-занимашки	08.04.2026 16:00-17:00 17:00 18:00 18:00 19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Занятия для детей и их родителей с упражнениями и играми для развития познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	09.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	09.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	09.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Спортивные занятия	09.04.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Цикл спортивных тренировок на свежем воздухе от АНО популяризации спорта «Физкультура». Несложные спортивные упражнения помогут сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников: ОФП с собственным весом, кардио и силовые упражнения, суставная разминка, серия упражнений, направленных на развитие координации, скорости ног и укрепление голеностопа, растяжка. Занятия бесплатные, допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых. Тренировки направлены на активный образ жизни и популяризацию спорта и здорового образа жизни.

Спортивный забег	11.04.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Забег на 5 км. Забег не предполагает соревновательного характера. Регистрация требуется только вновь прибывшим участникам. Регистрация необходима для фиксации личного результата. Сбор около арт-объекта «Москва». Забег совместно с АНО "Физкультура".
Проект "Весенние выходные"	11.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Рисуем космос" нетрадиционное рисование (материалы: бумага, краски, кисти; техника-рисование+аппликация)
Проект "Творческая весна"	12.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" прикладное творчество МК Пасхальный декор (материалы: картон, бумага, нитки, ножницы, ленточки, элементы декора)
Гимнастика мозга	12.04.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Развитие мозга происходит всю жизнь. А это значит, не забываем заботиться о том, чтобы главный центр управления всегда был в тонусе.
Суставная гимнастика	13.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	13.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	13.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Развивашки-занимашки	15.04.2026 16:00-17:00 17:00 18:00 18:00 19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Занятия для детей и их родителей с упражнениями и играми для развития познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	16.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	16.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	16.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Спортивные занятия	16.04.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Цикл спортивных тренировок на свежем воздухе от АНО популяризации спорта «Физкультура». Несложные спортивные упражнения помогут сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников: ОФП с собственным весом, кардио и силовые упражнения, суставная разминка, серия упражнений, направленных на развитие координации, скорости ног и укрепление голеностопа, растяжка. Занятия бесплатные, допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых. Тренировки направлены на активный образ жизни и популяризацию спорта и здорового образа жизни.
Спортивный забег	18.04.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Забег на 5 км. Забег не предполагает соревновательного характера. Регистрация требуется только вновь прибывшим участникам. Регистрация необходима для фиксации личного результата. Сбор около арт-объекта «Москва». Забег совместно с АНО "Физкультура".

Проект "Весенние выходные"	18.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" нетрадиционное рисование МК Расписываем пасхальные яйца- сувенир на Красную горку. (материалы: бумага, фольга, нитки, фломастеры, краски, кисти; техника-рисование+аппликация)
Спортивный забег	18.04.2026 10:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Открытая площадка	Соревнования кросс-эстафета ко Дню весны и труда
Проект "Творческая весна"	19.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" прикладное творчество МК Красная горка- традиции, игры- забавы, подарочки (материалы: картон, бумага, нитки, ножницы, ленточки, элементы декора)
Гимнастика мозга	19.04.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Развитие мозга происходит всю жизнь. А это значит, не забываем заботиться о том, чтобы главный центр управления всегда был в тонусе.
Суставная гимнастика	20.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	20.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	20.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Развивашки-занимашки	22.04.2026 16:00-17:00 17:00 18:00 18:00 19:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Занятия для детей и их родителей с упражнениями и играми для развития познавательных процессов, воображения и творчества.
Суставная гимнастика	23.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	23.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	23.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Спортивные занятия	23.04.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Цикл спортивных тренировок на свежем воздухе от АНО популяризации спорта «Физкультура». Несложные спортивные упражнения помогут сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников: ОФП с собственным весом, кардио и силовые упражнения, суставная разминка, серия упражнений, направленных на развитие координации, скорости ног и укрепление голеностопа, растяжка. Занятия бесплатные, допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых. Тренировки направлены на активный образ жизни и популяризацию спорта и здорового образа жизни.
Спортивный забег	25.04.2026 09:00-10:00	парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Забег на 5 км. Забег не предполагает соревновательного характера. Регистрация требуется только вновь прибывшим участникам. Регистрация необходима для фиксации личного результата. Сбор около арт-объекта «Москва». Забег совместно с АНО "Физкультура".

Проект "Весенние выходные"	25.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" нетрадиционное рисование МК "Первоцветы" рисуем цветы ранней весны (материалы: бумага, фломастеры, краски, кисти, ватные палочки; техника- рисование+аппликация)
Проект "Творческая весна"	26.04.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" прикладное творчество МК Досочки в весеннем стиле (материалы: деревянные основы, салфетки, клей, краски, кисти; техника- декупаж)
Гимнастика мозга	26.04.2026 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Развитие мозга происходит всю жизнь. А это значит, не забываем заботиться о том, чтобы главный центр управления всегда был в тонусе.
Суставная гимнастика	27.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	27.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	27.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Суставная гимнастика	30.04.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	30.04.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	30.04.2026 14:00-14:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительная гимнастика, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания
Спортивные занятия	30.04.2026 20:00-21:00	Парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Цикл спортивных тренировок на свежем воздухе от АНО популяризации спорта «Физкультура». Несложные спортивные упражнения помогут сохранить форму, укрепить здоровье и просто приятно провести время в кругу единомышленников: ОФП с собственным весом, кардио и силовые упражнения, суставная разминка, серия упражнений, направленных на развитие координации, скорости ног и укрепление голеностопа, растяжка. Занятия бесплатные, допускаются дети младше 14-ти лет в сопровождении взрослых. Тренировки направлены на активный образ жизни и популяризацию спорта и здорового образа жизни.