

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. КВАЦАХИЯ

План мероприятий на февраль 2026

Название мероприятия	Дата/Время	Место проведения	Краткое описание
Выставка "Московское долголетие"	01.02.2026	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Выставка в рамках проекта "Московское долголетие"
Проект "Творческая зима" в рамках ЗвМ	01.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая зима" МК "Парад снеговиков" делаем снеговичков в разных техниках
Гимнастика мозга	01.02.2026 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	02.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	02.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	02.02.2026 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	04.02.2026 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	05.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	05.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	05.02.2026 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	05.02.2026 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	07.02.2026 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 "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	07.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Зимние выходные" МК "Зимнее чаепитие" делаем чайный сервиз из бумажных тарелочек в зимней цветовой гамме (материалы: бумага, кисти, краски, бумажные тарелки, клей)
Проект "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	08.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая зима" МК "Зимнее панно" в технике декупажа и скрапбукинга
Гимнастика мозга	08.02.2026 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	09.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	09.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	09.02.2026 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	11.02.2026 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	12.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	12.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	12.02.2026 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	12.02.2026 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	14.02.2026 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 "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	14.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Зимние выходные" МК "Узоры на окне" создаем морозные орнаменты (материалы: бумага, кисти , мелки, свечи, клей)
Проект "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	15.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая зима" (ЗвМ) МК "Лоскутные зайчата" декор-игрушки из тканевых лоскутов
Гимнастика мозга	15.02.2026 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	16.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	16.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	16.02.2026 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	18.02.2026 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	19.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	19.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	19.02.2026 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	19.02.2026 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	21.02.2026 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".
Лыжная эстафета	21.02.2026 10:00-12:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Открытая площадка	Физкультурно-массовое мероприятие "Спортивные игры за победу", посвященное Дню защитника Отечества
Проект "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	21.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Зимние выходные" МК "Ярило-Солнце -символ Масленицы" (материалы: бумага, кисти, деревянные шпажки, ленты, клей)
Масленица	21.02.2026 12:00-14:00	парк у прудов "Радуга", Открытая площадка	Уличные гуляния "Широкая Масленица" Выступления творческих коллективов, проведение мастер-классов, фотосессия
Проект "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	22.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая зима" (ЗвМ) МК "Масленица" мастерим чучело Масленицы
Гимнастика мозга	22.02.2026 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.
Проект "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	23.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая зима" (ЗвМ) МК "открытка-фокус ко дню Защитника" Изготовление открытки
Развивашки-занимашки	25.02.2026 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	26.02.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	26.02.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	26.02.2026 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	26.02.2026 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	28.02.2026 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 "Зимние выходные" в рамках ЗвМ	28.02.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Зимние выходные" МК "Встреча зимы и весны" рисуем двойную картину со сменой сюжетов сезонов.