

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 март 2026

Название мероприятия	Дата/Время	Место проведения	Краткое описание
Проект "Творческая зима"	01.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "Куклы- веснянки или мартинички" (материал - нитки, техника- намотка)
Гимнастика мозга	01.03.2026 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	02.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	02.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	02.03.2026 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	04.03.2026 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	05.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	05.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	05.03.2026 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	05.03.2026 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	07.03.2026 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".
Спортивное мероприятие	07.03.2026 10:00-12:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Открытая площадка	Спортивное мероприятие "Лыжные гонки"
Проект "Весенние выходные"	07.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Праздничные открытки к 8 марта" (материалы: бумага, картон, клей, ножницы, элементы декора)
Проект "Творческая весна"	08.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "Шляпка-игольница" мастерим подарок маме, бабушке, сестре (материалы: бархат, картон, ленточки, элементы декора, нитки, ножницы; техника- шитье)
Гимнастика мозга	08.03.2026 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.
Развивашки-занимашки	11.03.2026 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	12.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	12.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	12.03.2026 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	12.03.2026 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	14.03.2026 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"	14.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Мимоза" создаем букет на бумажном холсте (материалы: бумага, краски, кисти, клей, вата, ватные палочки, ножницы; техника-рисование и аппликация)
Проект "Творческая весна"	15.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "Ежик" мастерим эко-игрушку травяничка (материалы: опилки, капрон, семена растений, нитки, краски, кисти, элементы декора)
Гимнастика мозга	15.03.2026 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	16.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	16.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	16.03.2026 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	18.03.2026 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	19.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	19.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	19.03.2026 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	19.03.2026 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	21.03.2026 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"	21.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Птичьи трели" создаем коллаж на тему птиц (материалы: бумага, газеты, нотные листы, шаблоны птиц, краски, кисти, клей ножницы; техника- смешанная)
Проект "Творческая весна"	22.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "День жаворонков, сорок" делаем птичек - заклечек из ситцевых лоскутков (материалы: тканевые лоскуты, ножницы, нитки, ленточки, элементы декора; техника- сматывание нитками)
Гимнастика мозга	22.03.2026 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	23.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	23.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	23.03.2026 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	26.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	26.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	26.03.2026 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	26.03.2026 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	28.03.2026 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"	28.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Весенние выходные" МК "Театральные маски" создаем загадочные образы ко Дню театра (материалы: бумага, краски, кисти, клей, ножницы, элементы декора; техника-рисование, аппликация)
Проект "Творческая весна"	29.03.2026 11:00-12:00 12:00-13:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Лекторий	Проект "Творческая весна" МК "Театр одного актера" изготавливаем куклу-марионетку (материалы: ткань, картон, бумага, клей, ножницы, краски, фломастеры, бусины, нитки, деревянные шпажки)
Гимнастика мозга	29.03.2026 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	30.03.2026 13:00-13:30	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, гибкости и силы суставов
Цигун	30.03.2026 13:30-14:00	Зона отдыха "Терлецкая дубрава", Спортивный зал	Оздоровительные практики, направленные на укрепление здоровья
Тайзци	30.03.2026 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