

На улице 4-я Новоселки зазвучат веселые ритмы латины

12.03.2018



В управе района Молжаниновский профессиональный инструктор по фитнесу филиала «Войковский» ТЦСО «Тимирязевский» проведет для представителей пожилого возраста открытый мастер-класс по зумбе. Встреча состоится во вторник, 13 марта.

— Для пожилых людей создателями танцевального направления зумба разработана специальная программа, где нет резких движений и прыжков. Весёлые ритмы латины создают хорошее настроение, а «посильные» упражнения и танцевальные связки развивают гибкость и выносливость, — отметили в администрации ТЦСО.

Урок начнется в 14.00.

Также в этот день пройдет занятие по оздоровительной аэробике «Я здоров!». Растяжка составляет основу всего комплекса упражнений. Дозировка упражнений подбирается индивидуально в зависимости от состояния здоровья и от степени физической подготовленности. Такой вид физической гимнастики, несомненно, благоприятно влияет на здоровье человека, помогает укрепить мышцы, поддержать тонус тела и правильное положение позвоночника.

Начало в 16.00.

Участников ждут по адресу улица 4-я Новоселки, дом 2 (управа района). Вход свободный, предварительная запись для участия не требуется.(то)

Адрес страницы: <http://molzhani novskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/7192306.html>

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)