

Бесплатные занятия йогой в гамаке для детей пройдут в ДЦ «Квант» на Синявинской

22.11.2019

В Семейно-досуговом центре «Квант» на Синявинской будут проходить бесплатные занятия йогой в гамаке для детей.

— Запись по телефону обязательна: мест ограниченное количество! — уточнила руководитель «Кванта» Эльвира Безсолова.

Занятия пройдут в понедельник, 25 ноября, в 9.00 и в 16.00.

Адрес: ул. Синявинская, 11, корп. 1.

Телефон для записи: +7 (968) 838-20-09.

Напомним, йога в гамаке или, как её ещё называют, Fly-yoga, тренирует вестибулярный аппарат, развивает все группы мышц, особенно мышцы-стабилизаторы, отвечающие за координацию и устойчивость. Она активизирует центральную нервную систему и улучшает кровообращение, за счет перевернутых поз производит вытяжение позвоночника в перевернутом, пассивном положении и нагружает руки и суставы, но при этом облегчает выполнение сложных поз.

Адрес страницы: <http://molzhaniновский.mos.ru/presscenter/news/detail/8511384.html>

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)