

Фитнес-зарядка для пожилых людей пройдет на Пришвина

05.07.2016



На территории спортивного комплекса «Кентавр» пройдет урок оздоровительной гимнастики для пенсионеров. Занятие пройдет под руководством фитнес-тренера Тамары Успенской в среду, шестого июля.

Растяжка составит основу всего комплекса упражнений. Растяжка мышц обычно проводится в такой последовательности: шея, плечи, руки, грудная клетка, спина и ноги. Такой вид физической гимнастики, несомненно, благоприятно влияет на здоровье человека, помогает укрепить мышцы, поддержать тонус тела и правильное положение позвоночника.

— Дозировка упражнений подбирается индивидуально в зависимости от состояния здоровья и от степени физической подготовленности. Приглашаем всех желающих посетить очередную тренировку, — отметил руководитель структурного подразделения по спорту спортивно-досугового центра «Кентавр» Алексей Тарасов.

Зарядка начнется в 9.00. Спортивно-досуговый центр «Кентавр» расположен по адресу улица Пришвина, д.12, корпус 2, на третьем этаже.

Адрес страницы: <http://bibirevo.mos.ru/presscenter/news/detail/3289667.html>

[Управа района Бибирево](#)