

Новая секция аэробики и шейпинга открылась в центре «Кентавр»

21.03.2017



На базе спортивно-досугового центра «Кентавр» заработала новая секция аэробики и шейпинга. Занятия будут проходить дважды в неделю. В настоящее время в центре активно идёт комплектация групп.

В программе занятий – кардионагрузка (развитие аэробной выносливости), силовой тренинг, а также комплекс упражнений, направленных на развитие координации движения, баланса и гибкости.

– Вся нагрузка будет подбираться индивидуально, исходя из физических данных и состояния здоровья людей, – отметила тренер Влада Братчук.

Возрастное ограничение 16+.

Дополнительную информацию можно узнать по телефону 8(915)306-12-82.

Занятия будут проходить по адресу: Алтуфьевское шоссе, 102Б.

(вк)

Адрес страницы: <http://bibirevo.mos.ru/presscenter/news/detail/5314823.html>

[Управа района Бибирево](#)