

Фитнес для детей: в школе на Корнейчука проведут урок гимнастики

13.07.2017



Для малышек, посещающих летний лагерь, расположенный на территории спортивно-адаптивной школы Москомспорта, 18 июля проведут урок утренней гимнастики. Об этом сообщила инструктор по спорту центра досуга и спорта «Кентавр» Влада Братчук, очередной урок по фитнес-зарядке состоится 18 июля.

— Фитнес для детей способствует поддержанию и укреплению состояния здоровья. В тренировочный комплекс входят элементы аэробики, хореографии и гимнастики. Такие занятия улучшают координацию, ловкость, пластичность, чувство ритма, развивают выносливость, — поделилась Братчук.

Занятие будет включать в себя растяжку и комплекс упражнений на все группы мышц.

Урок начнется в 9.30. Спортивно-адаптивная школа расположена по адресу: улица Корнейчука, д. 28, корпус 1.(то)

Адрес страницы: <http://bibirevo.mos.ru/presscenter/news/detail/6451578.html>

[Управа района Бибирево](#)