

Жителей Бибирева приглашают на занятия по суставной гимнастике

18.03.2019

В ТЦСО «Бибирево» открыт набор в секцию по суставной гимнастике. В рамках проекта «Московское долголетие» в МФЮА открылась новая группа по суставной гимнастике. Инструктор данной секции Кошманов Андрей Владимирович. Присоединиться к группе могут все желающие.

Как отметили организаторы, занятия в данной секции позволят избавиться организм от излишних солевых отложений, а регулярное выполнение упражнений позволяет организму получить необходимую физическую нагрузку. Хотелось бы подчеркнуть, что мышечно-суставная гимнастика позволяет повысить жизненный тонус, заряжает бодростью и позволяет улучшить осанку.

Телефон для справок ТЦСО «Бибирево» — 8-499-207-21-44.

Адрес страницы: <http://bibirevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7955486.html>

[Управа района Бибирево города Москвы](#)