

Физкультуртدريبка для старшего поколения прошла в Соколиной горе

10.03.2017



Опытный тренер и педагог студии по оздоровительной гимнастике Лада Тюрчева провела занятия «В движении жизнь и молодость».

Занятия состоялись в филиале Досугового центра «Соколинка» на проспекте Будённого, 29/1. Тренер начала с выполнения музыкальной разминки. Следующим этапом занятия стала тренировка с фитболами (надувными мячами), в которой жительницы Соколиной горы приняли участие с нескрываемым удовольствием. Завершилась тренировка танцем живота и дружеским чаепитием.

Л.Тюрчева сообщила, что подобные занятия положительно влияют на суставы, опорно-двигательный аппарат человека, на его сердечно-сосудистую систему. Участвовать в них люди старшего поколения могут бесплатно.

Фото: предоставлено Досуговым центром «Соколинка».

Адрес страницы: <http://sokolinka.mos.ru/presscenter/news/detail/5196109.html>

[Управа района Соколиная гора](#)