Для долголетов из Теплого Стана запустят онлайн-курс оздоровительной гимнастики

21.10.2022

Занятия будут проводиться на платформе Zoom по вторникам и средам с 9.00.

С 1 ноября участники проекта «Московское долголетие» смогут присоединиться к онлайн-курсу оздоровительной гимнастики. Для записи в группу необходимо написать в чат.

Как отметили в Telegram-канале «Актуальные новости «Московского Долголетия», тренировки включают комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов. Гимнастика адаптирована для людей с любыми физическими возможностями.

Программа, разработанная клубом здорового позвоночника и суставов, поможет вернуть здоровье и подвижность всему телу, справиться с бессонницей, избавиться от боли в спине и суставах, а также некоторых хронических заболеваний. Кроме того, занятия позволят решить проблемы с лишним весом и отеками.

Фото: Олег Серебрянский

Адрес страницы: http://uzao.mos.ru/presscenter/news/detail/11146908.html

---