

## Обращаться с фитболом научат в библиотеке на 2-й Вольской

16.10.2017



**В библиотеке № 117 района Некрасовка 18 и 21 октября состоятся бесплатные мастер-классы по фитболу. Об этом сообщили в администрации учреждения.**

— В библиотеке проходит набор детей на бесплатные мастер-классы по фитболу. Занятия с чудо-мячом помогут улучшить осанку и укрепить мышцы спины, развить гибкость и выносливость, а также привести в порядок нервы и дыхательную систему. Кроме того, упражнения помогут улучшить вестибулярный аппарат и развить координацию движений, — рассказала сотрудница библиотеки Галина Ракова.

Записаться на первые два мастер-класса можно по телефону 8 (495) 706-90-94.  
Начала занятий в 17.00.

Напомним, что библиотека находится по адресу: 2-я Вольская ул., д. 20. (вт)

---

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/6920624.html>

---

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)