

## Активные пенсионеры Некрасовки занялись зумбой

31.01.2019



В рамках проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Жулебино» филиале «Некрасовка» продолжаются занятия по танцевальной фитнес — программе «Зумба». Эта программа, в которой нет резких движений и прыжков, была создана специально для граждан старшего возраста. Она более «мягкая» и щадящая, полезна для суставов, сердечной мышцы, обмена веществ. Занятия для тех, кто хочет оставаться молодым и здоровым, где танцевальные движения под хорошую музыку приносят массу удовольствия и психологическую разгрузку.

Присоединиться к проекту «Московское долголетие» можно по адресу: ул. Рождественская, д. 21, корп. 5. Узнать подробности можно по телефону: 8 (495) 706-75-79.

---

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/7856964.html>

---

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)