

Занятия по суставной гимнастике провели на Рождественской

04.02.2019



В филиале «Некрасовка» в рамках проекта «Московское долголетие» волонтер Королева Ирина провела занятие по «Суставной гимнастике». Эта методика представляет собой комплекс упражнений, которые предполагают восстановить каждый сустав тела больного.

Это не совсем обычная система ЛФК и не просто неосознанное повторение тех или иных движений. Она основана, в первую очередь, на том, чтобы создать перед началом занятий позитивный психологический настрой. Нашим участникам был представлен ряд упражнений, при помощи которых они учились правильно дышать и разминать ту или иную часть тела. Каждый участник, благодаря этим занятиям, открыл для себя что-то новое, зарядился позитивными эмоциями, делился впечатлениями!

Занятия будут проводиться на регулярной основе по адресу: ул. Рождественская, д. 21, корп. 5. Информация доступна по телефону: 8 (495) 706-75-79

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/7863937.html>

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)