

Пенсионеры из Некрасовки укрепляют здоровье на современных тренажерах

20.03.2019



Для жителей района Некрасовка пенсионного возраста в рамках проекта «Московское долголетие» проводятся бесплатные занятия на тренажерах. Уроки организованы совместно с Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Союз Киокушин Каратэ России».

Занятия проходят под чутким руководством тренера, каждый ученик имеет свою индивидуальную программу. Кроме того, на базе Спортивной школы № 4 Москомспорта жители пожилого возраста так же получили возможность бесплатно заниматься на тренажерах и в гимнастическом зале.

— На данный момент, самые популярные направления в проекте — тренажеры и фитнес. Наши участники с удовольствием посещают эти занятия, т.к. после них они чувствуют прилив бодрости, энергии и отличного настроения. Сотрудники центра и тренеры замечают результаты.

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/7963213.html>

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)