

## **Набор на занятия ОФП стартовал в спортивном комплексе на Рождественской**

03.09.2019

Набор на занятия общей физической подготовкой с элементами функциональной тренировки стартовал в спортивном комплексе «Олимпиец», расположенном на Рождественской улице. Занятия проводит тренер-реабилитолог.

В занятия для детей входят общая физическая подготовка, различные подвижные игры, разминка, растяжка (для девочек) и многое другое. Занятия для взрослых включают в себя ОФП с элементами функциональной тренировки, упражнения для укрепления спины, различных мышц, комплекс упражнений для набора/снижения веса, стретчинг.

Занятия будут проходить в субботу и воскресенье на бесплатной основе. Подробности можно уточнить в WhatsApp 8(915)615-94-16.

Адрес СК «Олимпиец» - ул. Рождественская, д. 19, корп. 2

---

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/8325473.html>

---

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)