

Участники «Московского долголетия» освоят зумбу в парке «Михалково»

06.08.2019

В парке «Михалково» организованы бесплатные занятия по Зумбе, одному из самых популярных направлений «Московского долголетия».

Зумба — это необычное смешение танцевальных движений и кардиотренировки. Они подходят тем, кто любит танцы, но из-за возрастных или физических ограничений не может позволить себе занятия, например, гиперактивными латинскими или восточными танцами. В отличие от них в Зумбе нет резких движений и прыжков. Это более «мягкая» и щадящая программа для тех, кто хочет оставаться здоровым.

Занятия будут проходить по вторникам и пятницам с 10.00 до 11.00 и с 11.00 до 12.00.

Для участия в программе необходимо записаться. Телефон для справок: 8 (495) 456-54-51.

Адрес страницы: <http://koptevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8267335.html>

[Управа района Коптево города Москвы](#)