

Жители Выхина-Жулебина продолжают заниматься скандинавской ходьбой

22.08.2018



Участники проекта «Московское долголетие» из района Выхино-Жулебино продолжают активно заниматься скандинавской ходьбой.

Особенности скандинавской ходьбы в том, что она помогает сжечь калории и улучшить общий тонус организма. Несмотря на большие физические нагрузки, после тренировки нет чувства усталости. Благодаря скандинавской ходьбе суставы и связки становятся более эластичными. Регулярные тренировки избавят от боли в пояснице.

З

занятия по скандинавской ходьбе проходят в парке «Кузьминки» по понедельникам и четвергам с 10.30 до 11.30. Записаться можно в ГБУ ТЦСО «Жулебино» по адресу Жулебинский бульвар, д. 40, к. 1, с 9.00 до 18.00.

Дополнительная информация по телефону 8 (495) 706-48-90.

С собой нужно иметь СНИЛС и паспорт. (ис)

Адрес страницы: <http://vyhino-zhulebino.mos.ru/presscenter/news/detail/7524934.html>

[Управа района Выхино-Жулебино города Москвы](#)