

В Западном Дегунине для участников проекта «Московское долголетие» проходят занятия по общей физической подготовке

24.12.2018

В Западном Дегунине в рамках программы «Московское долголетие» проходят занятия по общей физической подготовке. Бесплатные уроки проходят в школе № 2098.

– На занятиях мы проводим разминку с мячом. Мяч – это великолепное средство активизации биологически активных точек ладони, через которые стимулируются внутренние органы и системы организма. Работа с мячом прекрасно тренирует все мышцы и суставы, – уточнил представитель центра соцобслуживания «Западное Дегунино».

Чтобы стать участником программы и заниматься, необходимо заполнить анкету в филиале «Западное Дегунино» ТЦСО Бескудниково по адресу улица Ивана Сусанина, д. 2, корп. 1 или по телефону: 8 (499) 906-08-61.

(си)

Адрес страницы: <http://zap-degunino.mos.ru/presscenter/news/detail/7786133.html>

[Управа района Западное Дегунино города Москвы](#)