

Пилатесом будут бороться с осенней хандрой в центре досуга «Садовники»

11.10.2018

Набор в фитнес-студию пилатеса открыл Центр досуга «Садовники».

Теперь посетители учреждения старше 14 лет смогут заниматься одним из самых физиологичных нагрузок. Занятия будет проводить Оксана Шаронова – она поможет начинающим спортсменам сформировать правильную осанку, укрепить позвоночник, развить гибкость суставов.

- В пилатес-студии можно расслабиться и получить положительные эмоции – это отличный способ борьбы с осенней хандрой, которая появляется от пасмурной хмурой погоды и дождей, - рассказал редакции газеты «Нагатино-Садовники» представитель центра досуга Михаил Ременников. – Система простых, но эффективных упражнений поможет участникам клуба вернуться к природному состоянию, научиться двигаться так, как это было в детстве – легко и свободно. И все без кардионагрузок и прыжков. Помимо красивой фигуры и здорового организма спортсмены получат еще и умение контролировать не только свое тело, но и качество своей жизни.

Записаться можно в вечерние группы, занятия в которых проводятся в понедельник и среду с 20:00 до 21:00, по телефону: 8 (903) 236-07-50.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7629313.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)