

Фитбол стал доступнее для пенсионеров Отрадного

13.09.2019

Жителей старшего поколения района Отрадное приглашают на занятия по фитболу. Как рассказали в территориальном центре соцобслуживания, гимнастика активизирует работу мышц и суставов, помогает частично вернуть утраченную ловкость и гибкость.

— Особенность занятий с фитболом в том, что в них значительно снижена нагрузка на нижние конечности, что делает упражнения доступными для пожилых людей, а также при варикозном расширении вен или повреждённых коленных и голеностопных суставах. Для тех, у кого нет серьёзных жалоб на здоровье, зато есть желание его поддержать, предлагаем тренировки с фитболом для разных целей, — рассказали в центре.

Занятия проходят еженедельно по графику: понедельник с 9.00-10.00; 10.00-11.00; 15.00-16.00; 16.00-17.00. среда с 9.00-10.00; 10.00-11.00. пятница с 14.00-15.00; 15.00-16.00. Напомним, ТЦСО «Бабушкинский» филиал «Отрадное», который находится по адресу: улица Римского-Корсакова, 6. Занятия проводит Татьяна Щербакова.

Адрес страницы: <http://otradnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8348685.html>

[Управа района Отрадное города Москвы](#)