

На Березовой аллее для работающих пенсионеров Отрадного проходят занятия по скандинавской ходьбе

29.10.2019

Для работающих пенсионеров Отрадного в территориальном центре социального обслуживания организуют занятия в вечернее время. Как рассказали сотрудники центра, самой популярной активностью среди участников считается скандинавская ходьба.

— Скандинавская ходьба является крайне эффективным видом поддержания физической активности для пенсионеров – движения тела при этих занятиях совершенно естественные и не требуют особой физической подготовки. К тому же, продолжительность занятий и уровень нагрузки можно регулировать по своему самочувствию, — рассказали в центре.

Занятия проходят по адресу Березовая аллея, д. 15Б, на выбор есть четыре группы они занимаются еженедельно: первая группа выходит по понедельникам с 17.00-18.00, вторая- вторник 17.00 -18.00, третья — среда с 17.00-18.00 и четвертая в четверг время такое же, есть возможность записаться в несколько групп.

Информацию о проекте и регистрации можно получить по телефону 8-499-903-10-20, либо на приеме в учреждении ГБУ ТЦСО «Бабушкинский» филиал «Отрадное»: ул. Римского-Корсакова, д.6, кабинет 29-30. График работы понедельник-четверг с 9.00 до 20.00, пятница с 09.00-16.45, суббота с 09.00-17.00.

Адрес страницы: <http://otradnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8452896.html>

[Управа района Отрадное города Москвы](#)