

## В Замоскворечье пройдет бесплатная тренировка по пилатесу

09.11.2015



Территориальный центр социального обслуживания «Таганский» филиал «Замоскворечье» проведет 18 ноября спортивную программу «Пилатес».

Действие начнется в 12.00, когда начнется сбор и регистрация гостей, продолжится рассказом о данной системе физических упражнений, а завершится тренировкой, окончание которой запланировано на 13.15. Посещение мероприятия будет осуществляться на безвозмездной основе.

Методика упражнений пилатеса включает в работу большое количество мышц, что эффективно помогает развитию координации, улучшает гибкость, учит красиво двигаться. Кроме того, эти тренировки развивают глубокие мышечные группы, играющие весомую роль в формировании правильной осанки и красивой фигуры.

---

Адрес страницы: <http://zmsk.mos.ru/presscenter/news/detail/2286273.html>

---