

В Северном Тушине пройдут бесплатные занятия по фитнесу

10.07.2017



В субботу, 15 июля, в парке «Северное Тушино» состоятся бесплатные занятия по фитнесу «Зумба» и «Bodycombat». Об этом рассказали в пресс-службе парка.

— Занятия по зумбе продлятся с 12.00 до 13.00, по bodycombat — с 13.00 до 14.00. Принять участие в тренировках могут все желающие, даже без специальной подготовки, — заявили в пресс-службе.

Отметим, что Bodycombat — это аэробная тренировка. Программа разработана на основе таких видов единоборств как карате, кикбоксинг, тай-бо и тхэквондо. Упражнения способствуют похудению, развивают гибкость, ловкость и координацию, а также позволяют улучшить осанку и укрепить мышцы. В свою очередь, зумба — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

Занятия пройдут на центральной сцене парка по адресу: ул. Свободы, д. 56. (вт)

Адрес страницы: <http://severnoe-tushino.mos.ru/rubric/detail/6426015.html>

[Управа района Северное Тушино](#)