

На зарядку - становись!

22.10.2019



"На зарядку - становись!" Активная и весёлая зарядка поднимает настроение на целый день. В этом абсолютно убеждены участники группы "Московское долголетие".

18 октября 2019 года в 11.00 по адресу г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 11/11 на спортивной дворовой площадке было непривычно людно. Участники группы Московское долголетие вместе со своим руководителем Тюренковой Оксаной Антоновной проводили интерактивное спортивное мероприятие для жителей Академического района под девизом "Наш район - наш дом!".

В кругу соседей и под любимые мелодии, зарядка прошла с удвоенной энергией. Чтобы сердце билось в ритме, суставы не болели, легкие дышали полной грудью - выполнили упражнения на различные группы мышц. Оксана Антоновна - точно знает как распределить нагрузку и сделать зарядку не "в труд", а "в радость". Успели сделать упражнения и танцами заняться. Радость - есть!

Ежедневно с 11.00 до 14.00 по адресу: ул.Профсоюзная, д.11/11 собираются соседи по району Академический, чтобы вместе заняться общей физической подготовкой и просто хорошо провести время.

Приглашаем всех, кто владеет свободным временем и хочет начинать свой день с заряда бодрости и хорошего

настроения присоединиться к нашей активной и очень позитивной группе. Ждём всех!



Адрес страницы: <http://orion.mos.ru/presscenter/news/detail/8435769.html>

[ГБУ центр спорта и досуга «Орион»](#)