

В студии "Ритмопластика" удачно сочетают занятия в он-лайн и оффлайн.

27.07.2020



В студии "Ритмопластика" удачно сочетают занятия в он-лайн и оффлайн. Занятия в он-лайн отлично помогают закрепить пройденный материал.

Так, в этот раз, участники студии под руководством своего наставника, Качуры Анны Евгеньевны отработывали укрепление мышечного корсета спины и работу в пространстве.

Анна Евгеньевна рассказала, что упражнения были направлены на закачивание спинных мышц. Упражнения выполнялись как в партере, так и на середине. Участники занятия выполнили активную прыжковую часть и упражнения на координацию. Вспомнили точки класса и получили домашнее задание - разучить "мостик".

Адрес страницы: <http://orion.mos.ru/presscenter/news/detail/9062025.html>

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