

Центр досуга и спорта "Орбита" объявляет набор в группу Йоги для «Золотого возраста»

10.10.2014

Для тех, кто хочет:

- Обрести физическое и духовное здоровье;
- Восстановить баланс между физической, умственной и духовной составляющими, что положительно сказывается на иммунной системе, которая в результате может противостоять заболеваниям, характерным для пожилого человека;
- Забыть и о хрупкости суставов;
- Вернуть правильную осанку;
- Укрепить сердечно-сосудистую систему;
- Понизить артериальное давление;
- Смягчить проблемы, связанные с варикозным расширением вен.

Тренер поможет Вам в этом при помощи специальных упражнений. Регулярная практика позволит восстановить нормальное движение крови в организме, напитать мозг кислородом и позволит дать отдых сердцу. Освоение поз осуществляется при помощи вспомогательных материалов, таких как ремни, кирпичи, стулья и болстеры. Бесплатные занятия для жителей района Аэропорт ведет опытный тренер! Возраст: от 55 лет. Продолжительность занятия: 1.5 часа. Наш адрес: Малый Коптевский проезд, д.4 Телефон: (499)152-56-44

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1339490.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)