

## **Жителей района приглашают на оздоровительную гимнастику**

21.08.2020

**22.08.2020 в 12:00 в Культурном Центре "ВЕСТА" @soyuzvesta наш преподаватель, тренер-реабилитолог Иван Макаров проведёт Оздоровительную Гимнастику "Здоровый Баланс".**

Данная гимнастика подойдёт, в первую очередь:

- Людям с ограниченными возможностями
- Молодым мамам
- Людям с проблемами позвоночника (сколиоз, грыжи, протрузии и т.д.)
- Людям с малоподвижным образом жизни
- Пенсионерам
- А также всем тем, кому не безразлично своё здоровье

Какой результат вы получите занимаясь этой Оздоровительной Гимнастикой

- Равномерно укрепите все группы мышц
- Улучшите гибкость
- Профилактика и лечение плоскостопия и сколиоза
- Улучшений координации движения
- Укрепляет иммунитет и адаптируется организм к нагрузкам
- Стабилизируется давление и улучшается самочувствие
- Помогает контролировать вес.

Упражнения так же помогут нормализовать и оптимизировать тонус практически всех мышц, укрепить спину и выровнять осанку. В программе тренировки: разминка, гимнастика, растяжка по авторской системе Ивана Макарова.

Будет также трансляция прямого эфира в группе инстаграм @makarovy.school.

Кто не успеет в 12:00 позаниматься вместе с нами, в ФБ и VK обязательно будет запись!

Приходите все желающие, подключайтесь к нашей тренировке 22.08.2020 в 12:00

---

Адрес страницы: <http://tveruprava.mos.ru/presscenter/announcements/detail/9155037.html>

---

[Управа Тверского района города Москвы](#)