

## **Пенсионеры из Бескудникова занялись фитнесом в рамках «Московского долголетия»**

22.06.2018

**В рамках пилотного проекта «Московское долголетие» в досуговом клубе «Исток» дважды в неделю проходят бесплатные занятия по фитнесу для жителей Бескудникова, достигших пенсионного возраста. Об этом сообщила заведующая отделением социальной коммуникации и активного долголетия ТЦСО «Бескудниково» Наталья Манаева.**

— На занятиях пенсионеры занимаются с тренажерами, фитболами и небольшими гантелями, — поделилась Манаева. — Спортивная нагрузка рассчитана таким образом, чтобы физическая активность приносила только пользу без вреда для суставов. Многие участники отмечают значительное улучшение самочувствия после тренировок.

Отметим, что принять участие в проекте «Московского долголетие» может любой желающий житель Бескудникова пенсионного возраста. Записаться на занятия спортом можно в районном центре соцобслуживания, заполнив анкету участника и оставив заявление.

ТЦСО «Бескудниково» располагается по адресу улица Дубнинская, дом 31. (мю)

---

Адрес страницы: <http://beskudnikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7409239.html>

---

[Управа района Бескудниково города Москвы](#)