

## **На Флотской возобновились занятия «Московского долголетия»**

28.08.2020

Для участников проекта «Московское долголетие» района Ховрино с 18 августа возобновились занятия сразу по нескольким направлениям. На придворовой территории ГБУК г. Москвы " Клуб «Огонёк» на каждое занятие устанавливаются мольберты для проведения мастер-класса по рисованию. Занятия проводит Анастасия Старцева.

В Грачёвском парке проходят занятия по калланетике и кардиогимнастике.

На тренировке по калланетике преподаватель Александра Харченко вместе с участниками использует новое направление — комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлан Пинкни. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. А на кардиогимнастике, не менее популярном направлении, комплекс упражнений рассчитан на подтяжку тела и тренировку выносливости.

«Записаться на занятия очень просто. Достаточно прийти к нам в ТЦСО „Ховрино“, взяв с собой паспорт, социальную карту и снилс», — рассказала Любовь Логинова, культурный организатор ГБУ ТЦСО «Ховрино».

Напомним, адрес ТЦСО «Ховрино»: Флотская, 15, корп. 1. Телефон: +7 (495) 454-20-56.

---

Адрес страницы: <http://beskudnikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/9180115.html>

---

[Управа района Бескудниково города Москвы](#)