

Фитнес-зарядка хороша для любого возраста

18.09.2015

Спортивные занятия, регулярно проводимые в Центре досуга и творчества «Огонек», пользуются популярностью у жителей района Фили-Давыдково.

Центр досуга и творчества «Огонек», по словам директора этого государственного бюджетного учреждения Регины Гельдыевой, на постоянной основе посещает более 350 человек. К их услугам — 34 кружка и секции. Причем, 24 из них действуют на бесплатной основе. Примечательно, что возраст посетителей колеблется от двух до 88 лет.

В принципе, сюда может прийти любой человек, если у него возникнет такое желание. Тем более что спектр предоставляемых услуг в «Огоньке» широк и разнообразен. Здесь найдут себе занятие по душе те, кто дружит со спортом и физической культурой. Много внимания уделяется также интеллектуальному развитию. Весомо и разнообразно представлено творческое и, в частности, музыкальное направление.

Весьма популярна у жителей района Фили-Давыдково совместная фитнес-зарядка. В ясные погожие дни она проводится на свежем воздухе, во дворе и собирает порой несколько десятков человек. Однако занимаются фитнес-зарядкой по группам. Так, для детей младшего возраста проводятся один раз в месяц занятия в рамках цикла «Веселая зарядка». Ведет этот курс инструктор по спорту Ольга Маркина.

— Надо отметить, — говорит директор ЦДиТ «Огонек» Регина Александровна Гельдыева, — что Ольга Ивановна имеет два образования — медицинское и педагогическое (педагог-хореограф) и успешно применяет свои знания и опыт на практике. Причем занимается она не только с малышами, но и с группой здоровья, где представлены в основном люди пенсионного возраста.

Если вы еще не были в «Огоньке», советуем вам исправить эту ошибку. Вам наверняка здесь понравится.

Александр Лёвин

□

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2167353.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)