

## **«Московское долголетие» пригласило заниматься «Зумбой»**

20.04.2018

Занятия танцами прекрасный способ для того, чтобы поддерживать свою физическую форму и быть активными. Стимулируется кровообращение, благодаря танцам, люди заряжаются положительной энергией, и нормализуется сердечно-сосудистая система. Одно из направлений, которое рассчитано на абсолютно любой возраст - это «Зумба».

Сегодня, в ГБУ ТЦСО «Можайский» прошло очередное занятие «Зумбой». Вместе с тренером, Галимзяновой Л.А., участники проекта «Московское долголетие», танцевали и заряжались позитивом под ритмичную и зажигательную латиноамериканскую музыку. В завершении мероприятия, довольные пенсионеры сделали памятное фото со своим любимым руководителем группы.

Напоминаем, что присоединиться к такому замечательному проекту как «Московское долголетие», могут все граждане пенсионного возраста – москвичи. Участникам предлагают попробовать себя в спортивных и танцевальных направлениях, творческих студиях и лекториях, языковых и компьютерных курсах. И все это проводится на абсолютно бесплатной основе!

---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7282882.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)