

Аэробика 55+ с элементами ЛФК

13.03.2020

Аэробика 55+ с элементами ЛФК. Танцы+пилатес лучшее средство для молодости и отличного настроения. Основная цель тренировок – восстановление подвижности и естественной гибкости позвоночника и суставов, вокруг которых формируется красивая, плотная, удлиненная мышца. В результате позвоночник восстанавливает нормальное положение, позвоночные диски вновь обретают амортизационные свойства. Пилатес дает гибкость и свободу движений. Эффект достигается за счет регулярности и правильности проведения занятий. #BAO #восточноеизмайлово #гбсдцвосточноеизмайлово #Москва



Адрес страницы: <http://sdcvi.mos.ru/presscenter/news/detail/8756002.html>

[ГБУ «Спортивно-досуговый центр «Восточное Измайлово»](#)