

Пенсионеры Лианозова займутся гимнастикой «мягкий цигун»

19.10.2018

Бесплатные занятия общефизическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой «мягкий цигун» начались в рамках проекта «Московское долголетие» в спортивном клубе «Лианозово».

- С помощью гимнастических упражнений и методики китайской гимнастики «мягкий цигун» вы зарядитесь положительной энергией, освободитесь от телесных напряжений и стрессовых состояний. Групповые занятия повысят эмоциональный фон, увеличат круг вашего общения, - уточнили в СК.

С собой необходимо взять удобную спортивную одежду, чистые кроссовки и справку от врача. Занятия проходят по понедельникам и четвергам с 10.00 до 11.00 в спортклубе «Лианозово» по адресу Алтуфьевское шоссе, дом 87. Чтобы присоединиться к группе в рамках проекта «Московское долголетие», нужно заполнить анкету в филиале «Лианозово» ТЦСО «Бибирево» по адресу ул. Новгородская, д. 32. С собой нужно взять паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича. (ео)

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7645851.html>

[Управа района Лианозово](#)