

Дворец спорта "Динамо" набирает группы по фитнесу

27.08.2019

Дворец спорта «Динамо» производит набор на занятия в группы общей физической подготовки взрослых и детей от трёх с половиной лет.

□

- Тренеры высшей квалификации, мастера спорта СССР, чемпионы СССР предлагают специально разработанные программы детского и взрослого фитнеса, - рассказали в ДС «Динамо».

Тренер Иванова Галина Александровна, тел. +7 (916) 663-08-95

расписание:

вт., пт. с 17.00 до 18.00 — дети с 3,5-х лет (фитнес)

вт., пт. с 18.00 до 19.00 — дети с 5-ти лет (фитнес)

пн., чт. с 9.30 до 10.30 — взрослые и пенсионеры

Тренер Шутяева Раиса Ивановна, тел. +7 (915) 208-68-20 (взрослые и пенсионеры)

расписание:

ОФП для пенсионеров: оздоровительная гимнастика, ОФП, суставная гимнастика, элементы восточной гимнастики, йоги

вт. с 08.30 до 09.30

пт. с 08.30 до 09.30

ОФП для взрослых: шейпинг-класс, ОФП, силовая гимнастика, силовой фитнес

вт. с 19.00 до 20.00

чт. с 19.00 до 20.00

Кардио-тренинг (эффективный способ держать себя в тонусе с помощью аэробных нагрузок), ритмика, шейпинг, упражнения на растяжку, восточные танцы, латино, степ

вт. с 20.00 до 21.00

чт. с 20.00 до 21.00

При себе иметь удобную одежду, кроссовки.

Адрес страницы: <http://khovrino.mos.ru/presscenter/news/detail/8310541.html>

[Управа района Ховрино города Москвы](#)