

Парк «Фили» приглашает всех на танцевальные тренировки

19.06.2015



Они проходят каждое воскресенье с 12:00 до 13:00. Тренеры помогают всем желающим освоить танцевальную фитнес-программу ZUMBA.

Тренировки проходят на территории старого парка, на танцполе около главного входа. Занятия абсолютно бесплатны.

Популярная во всем мире танцевальная фитнес-программа ZUMBA разработана на основе латиноамериканских ритмов и движений. Тренировки идут в формате живой танцевальной вечеринки. В ходе занятий задействованы все группы мышц. ZUMBA способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а также улучшению координации движений. В результате регулярных тренировок можно добиться снижения веса, укрепления мышц, развития чувства ритма.

ZUMBA доступна всем, даже тем, у кого нет специальной танцевальной или спортивной подготовки. Возрастных или каких-либо других ограничений нет, форма одежды любая, без специальных требований. Единственное, о чем напоминают тренеры: не забывайте надеть удобную спортивную обувь и взять с собой питьевую воду.

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/1949121.html>

[Префектура ЗАО](#)