

Новые направления для участников «Московского долголетия» появились в Капотне

16.01.2020



ГБУ ТЦСО «Марьино» филиал «Капотня» приглашает граждан старшего возраста на новые направления по активностям в рамках проекта «Московское долголетие».

Направления:

Фейс — фитнес — проводятся тренинги по правильному уходу за кожей лица и шеи, которые способствуют укреплению мышц поддержанию их тонуса и формы)

Рисование — на занятиях участники освоят графику, рисунок и живопись

Декоративно прикладное творчество — на занятиях помогут освоить декоративные и флористические приемы и овладеть техникой создания арт — объектов

Смартфон — на занятиях участникам предстоит овладеть смартфоном (техникой обработки фотографий в полу профессиональных программах, работой со своими банковскими счетами, создание небольших видео и пр.

Шейпинг — Занятия шейпингом активизирует практически весь мышечный комплекс. Это достигается за счет того, что большая часть упражнений состоит не менее, чем из двух движений, и носит базовый характер. Нагрузка при этом распределяется равномерно и вызывает гормональный всплеск, обуславливающий рост мышечного объема.

Все занятия проходят бесплатно.

Адрес: Капотня, 1-й квартал, д. 14. Телефон: 8(495)355-36-22.

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/presscenter/news/detail/8625017.html>

[Управа района Капотня города Москвы](#)