

В Капотне пройдет онлайн-занятие по физподготовке

16.07.2020

ГБУ ТЦСО «Марьино» филиал «Капотня» подготовило очередное видеозанятие по оздоровительной физической подготовке для участников проекта «Московское долголетие».

— С помощью данных упражнений мы сможем адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу внутренних органов, укрепить опорно-двигательный аппарат и просто поднять себе настроение, — рассказали в администрации ТЦСО.

Видеозанятие подготовлено Мариной Мороз и доступно в группе «ГБУ ТЦСО «Марьино» в социальной сети «ВКонтакте» по ссылке: <https://vk.com/tcsomarino>.

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/presscenter/news/detail/9030000.html>

[Управа района Капотня города Москвы](#)