

## **Мастер-класс по суставной гимнастике провели в Лефортовском парке**

09.10.2018

**В обновленном Лефортовском парке получатели социальных услуг ЦСО «Лефортово» устроили мастер-класс по суставной гимнастике. Занятие провела преподаватель по общей физической подготовке учреждения Виктория Воробьева.**

— Гимнастика очень полезна пожилым людям: она позволяет избежать сутулости, шаркающей походки, болезней позвоночника, плохой работы органов малого таза и заболеваний мочевыводящей системы. Гимнастика укрепляет нервные волокна, стенки сосудов, улучшает кровоток, что позволяет организму вовремя избавляться от старых и больных клеток, — рассказали в администрации ЦСО.

Отметим, что получатели соцуслуг Лефортова регулярно принимают участие в подобных открытых уроках.  
(ем)

---

Адрес страницы: <http://lefortovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7623144.html>

---

[Управа района Лефортово города Москвы](#)