

## **Порядка 100 человек приняли участие в фестивале гимнастики в Бирюлево Восточном**

17.06.2019

Фестиваль гимнастики «Вдох глубокий, руки – шире» провел филиал «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский». На празднике в Яблонево саду собрались около 100 человек.

– Участники программы «Московское долголетие» представили свои таланты и навыки во время танцевального мастер-класса по зумбе, гимнастических занятий и упражнений по дыхательной гимнастике, а также комплекса цигун, – пояснила Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа культурный организатор отдела социальных коммуникаций и активного долголетия Анастасия Бугаева.

Мероприятие прошло по адресу: улица Бирюлевская, около дома 52. Желающие не только наблюдали за тем, как проходят занятия долголетов, но и сами принимали участие в мастер-классах по йоге, стретчингу\*, лечебной физкультуре и другим спортивным направлениям.

*Стретчинг\* – подвид фитнеса, включающий в себя упражнения на растяжение мышц и связок.*

Фото и видео: филиал «Бирюлево Восточное» ТЦСО «Царицынский»

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/8154693.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)