

## **«Московское долголетие» возобновит спортивные занятия на свежем воздухе с 1 августа**

16.07.2020

Занятия на свежем воздухе по проекту «Московское долголетие» возобновятся в филиале «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания (ТЦСО) «Царицыно» **с 1 августа**. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказали в районном филиале ТЦСО.

«Наполните свое лето движением и здоровьем! Наши опытные преподаватели помогут вам адаптироваться после долгой паузы, подберут темп и интенсивность нагрузки», - говорится в сообщении.

Так, с августа начнутся тренировки по **скандинавской ходьбе**. Присоединиться к оздоровительной группе можно в Бирюлевском дендропарке по адресу: улица Липецкая, владение 5. Занятия будут проходить **по понедельникам и средам с 13:30 до 14:30**. Тренер Вера Неклюдова приглашает как опытных, так и начинающих участников проекта.

Также в дендропарке **по понедельникам и средам** будут организованы занятия по **гимнастике** с преподавателем [Сергеем Горловым](#). Первую группу Сергей Васильевич встретит в 10:00, вторую – в 11:30.

**По вторникам и четвергам с 16:00 до 17:00** «долголетов» ждет по тому же адресу (улица Липецкая, владения 5) педагог по **бальным танцам** Андрей Коробков. Посвятите свои летние вечера музыке и движениям!

Тренировки по **фитнесу** состоятся по адресу: улица Ряжская, дом 13, корпус 1. Преподаватель – Ирина Барулина.

Подробную консультацию о проекте «Московское долголетие» можно получить по телефону: **8-499-725-89-63**.

**Читайте по теме**

**[Спорт во время пандемии: специалист филиала «Бирюлево» дала полезные рекомендации](#)**

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9030710.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)