

Активные пенсионеры Свиблова занимаются йогой

09.10.2019

Жители Свиблова пенсионного возраста могут бесплатно заниматься йогой. Тренировки проводятся в рамках проекта «Московское долголетие».

«Занятия проходят по адресу: ул. Снежная, дом 20 по вторникам и четвергам с 12:00 до 13:00», — рассказала заведующий филиалом «Свиблово» территориального центра социального обслуживания «Ярославский» Наталья Козлова.

Улучшение гибкости всего тела – это одно из главных и очевидных преимуществ йоги. Сильные мышцы защищают от болей в спине и коленях. Кроме того, йога помогает улучшить кровообращение, укрепить лимфатическую систему, сбросить вес и снизить давление.

Желающие стать участником проекта «Московское долголетие» могут обратиться в филиал «Свиблово» территориального центра социального обслуживания «Ярославский» по адресу: улица Нансена, д. 12, корп. 1. Потребуется паспорт, СНИЛС и социальная карта москвича. Справки по телефону +7(499)189-77-87.

Адрес страницы: <http://sviblovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8406596.html>

[Управа района Свиблово города Москвы](#)