

Фитнес-тренировки в Зюзине дают первые положительные результаты

28.11.2018

Очередные занятия по фитнесу прошли 26 ноября в спортивном зале на базе ГБУ «Ратмир». На этот раз они прошли в активном танцевальном формате.

Пока все участницы проекта – женщины, и это, по их мнению, является несомненным преимуществом этих занятий перед всеми другими.

«Здесь мы чувствуем себя в своем тесном кругу, можем раскрепоститься и от всей души посвятить себя тренировкам без стеснений и неудобств», - говорят участницы.

На проекте участницам показали различные формы небольших тренировок, которые можно проводить и на рабочем месте, в университете, чтобы оставаться в форме.

Главный фитнес-тренер проекта Александра Васильевна с гордостью делится первыми положительными результатами: «В силу того, что я занимаюсь спортом и веду активный образ жизни последние 10 лет, мне несложно помогать участницам не только в повышении жизненного тонуса и спортивной подготовки, но и уделять время беседам о правильном питании. И результаты налицо – многие участницы делятся, что стали чувствовать себя намного лучше и даже привели в норму свой распорядок дня – стали раньше ложиться спать и раньше просыпаться по утрам, дольше остаются бодрыми и энергичными!»

Напомним, что проект запустили в преддверии зимы.

Тренировки бесплатно проходят раз в неделю в ГБУ «Ратмир» для всех желающих.

Адрес страницы: <http://zuzino.mos.ru/presscenter/news/detail/7727111.html>

[Управа района Зюзино](#)