

Участники «Московского долголетия» приступили к занятиям тибетской гимнастикой

05.06.2018

В рамках реализации проекта Мэра Москвы «Московское долголетие» в ТЦСО «Тропарево-Никулино» стартовали занятия по новой активности «Тибетская гимнастика», которая стремительно набирает популярность среди москвичей старшего возраста. Занятия тибетской гимнастикой помогают не только выглядеть подтянутыми и красивыми, но ещё и очень полезны для поддержания здоровья всего организма.

Присоединиться к программе можно обратившись в ТЦСО «Тропарево-Никулино» (ул. Академика Анохина, д. 2, корп. 7). Сотрудники центра проконсультируют и составят индивидуальный план бесплатных занятий.

Чем можно заняться? Научиться играть в шахматы и шашки, рисовать, свободно общаться на английском языке и пользоваться компьютером, петь, танцевать и заниматься спортом.

В проекте могут принять участие все желающие москвичи, достигшие пенсионного возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет). Для составления заявки необходимы: паспорт, СНИЛС и социальная карта москвича.

Фото: ТЦСО «Проспект Вернадского»

Адрес страницы: <http://troparevo-nikulino.mos.ru/presscenter/news/detail/7376061.html>

[Управа района Тропарево-Никулино](#)