

Сотрудники филиала «Хамовники» проведут занятие пилатесом в онлайн-формате

20.02.2021



Сотрудники филиала «Хамовники» Государственного бюджетного учреждения «Центр» 22 февраля проведут занятие пилатесом в рамках секции фитнеса «Здоровые мы» в дистанционном формате.

Ведущей станет профессиональный инструктор Анастасия Емельянова.

— Участники встречи во время виртуального занятия увидят технику выполнения основных упражнений, которые направлены на улучшение эластичности основных групп мышц. Стоит отметить, что все подобные тренировки отличаются высокой эффективностью, так как их необходимо выполнять в определенном медленном темпе, — проинформировал руководитель филиала «Хамовники» ГБУ «Центр» Александр Греков.

Для получения ссылки на трансляцию необходима предварительная регистрация по телефону: +7 (968) 859-23-93.

Начало онлайн-тренировки в 13:00.

Адрес страницы: <http://hamovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/9732202.html>

[Управа района Хамовники города Москвы](#)