

Пенсионеры Якиманки сохраняют молодость с помощью спорта

16.09.2015



В первый день октября для пожилых жителей района Якиманка пройдет мероприятие под названием «Всегда молодые». Организатором праздника, посвященного здоровому образу жизни в любом возрасте, станет Спортивный клуб «АС».

По словам директора учреждения Татьяны Морозовой, открытый урок физической культуры начнется в 17.30.

- На базе нашего клуба постоянно работает группа для пенсионеров. Ее участников учат работать с собственным телом. Мы хотим, чтобы навыки, которые они получают,годились им в повседневной жизни. Собственно, в ходе мероприятия мы расскажем о наших программах всем желающим, - отметила Морозова.

Добавим, что по неофициальной статистике, которую ведут тренеры спортивного клуба, самыми активными посетителями и приверженцами здорового образа жизни являются женщины. При этом на открытом занятии сотрудники будут одинаково рады видеть всех пенсионеров района, так как комплексы упражнений подходят представителям и слабого, и сильного пола.

Отметим, что пока районные организации занимаются совершенствованием физической формы рядовых граждан Москвы, столичное Правительство создает площадки для подготовки спортсменов высокого класса, которые в перспективе смогут войти в основной состав сборных команд города и страны.

Очередной Центр спортивных инновационных технологий и подготовки спортсменов был открыт этим летом по адресу: улица Советской Армии, дом 6. Известно, что в комплексе работают ученые и практики в области спортивной физиологии, травматологии и психологии.

Адрес страницы: <http://yakimanka.mos.ru/presscenter/news/detail/2160403.html>
