

В ООО «Гамма групп» проводятся занятия по зумбе

26.04.2019

Очередные занятия по зумбе состоялись в ООО «Гамма групп» в рамках проекта «Московское долголетие». Их посещают любители спорта и активного образа жизни, достигшие 55-летнего возраста.

Зумба – это интересное сочетание танца и фитнеса, которое прекрасно укладывается в концепцию здорового образа жизни. Кроме того, занятия объединяют спортсменов всех возрастов и помогают найти единомышленников среди тех, кто ею увлекается.

Зумба заставляет работать все группы мышц и помогает равномерно распределять нагрузку на организм, а также активизирует процесс похудения, так как активные движения лучше всего помогают избавиться от лишнего веса. К тому же, занятия зумбой заряжают позитивными эмоциями на целый день.

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/8053297.html>

[Управа Можайского района города Москвы](#)