

## **Зумба продолжает объединять активных пенсионеров Можайского**

28.06.2019

На базе библиотеки №198 имени Пастернака регулярно проводятся занятия по зумбе, которые проходят в рамках масштабного проекта «Московское долголетие», рассчитанного на москвичей от 55 лет.

Зумба представляет собой идеальный вариант тренировки для тех, кто предпочитает движение и разнообразие монотонному выполнению одних и тех же упражнений. Это не просто физическая активность, но еще и море позитива, а также возможность пообщаться с такими же любителями активного образа жизни. Занятия доступны для всех желающих, вне зависимости от их возраста.

Посетить тренировки по зумбе можно каждый вторник и четверг. Получить подробную информацию о занятиях, которые проходят в рамках «Московского долголетия», можно в ТЦСО «Можайский».

---

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/8187758.html>

---

[Управа Можайского района города Москвы](#)