

Зябликовцы продолжают осваивать йогу в парке у реки Городни

10.08.2016

В четверг, 11 августа, приверженцы здорового образа жизни снова соберутся в парке реки Городни на утреннюю тренировку по йоге, которую проведет команда проекта Open Air Fitness. Начало в 6:30.

Ничего кроме удобной спортивной формы, не стесняющей движений, не потребуется. Для участия в тренировке нужно записаться в [группе проекта «ВКонтакте»](#). Занятие длится от 60 до 80 минут, по словам организаторов, этого времени вполне достаточно, чтобы разогреть мышцы и эффективно потренироваться.

«Я в восторге от йоги на природе! Заряд позитива, энергии и отличного настроения на целую неделю! Упражнения подобраны профессионально и подходят для любого уровня подготовки», — поделилась впечатлениями от предыдущего занятия местная жительница.

Фото: [группа проекта Open Air Fitness "ВКонтакте"](#)

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/3513500.html>

[Управа района Зябликово](#)