

Пенсионеры Северного смогут обучиться гимнастике цигун

13.07.2016



Пожилые жители района Северный могут освоить целебную гимнастику цигун в Лианозовском парке культуры и отдыха. Как сообщила администрация парка, на его территории организованы бесплатные занятия для пенсионеров.

— Секции помогают пенсионерам не только поправить здоровье, но и найти новых друзей, развеяться и поднять настроение. Участники отмечают улучшение самочувствия и настроения, некоторые посетители стали обходиться без палочки, гормональных ингаляторов, обезболивающих, — комментируют организаторы занятий по гимнастике.

Этот вид гимнастики пришел к нам из Китая и очень популярен во всем мире, так как является достаточно эффективным средством для профилактики болезней опорно-двигательной системы и помогает облегчить состояние даже пожилым людям с тяжелыми заболеваниями.

Бесплатные занятия секции цигун проводятся в Лианозовском парке трижды в неделю: по вторникам, четвергам и пятницам по утрам, с 10 до 11 часов. Адрес парка: ул. Угличская, 13. (вк)

Адрес страницы: <http://severnoy.mos.ru/presscenter/news/detail/3337811.html>

[Управа района Северный](#)