

В Братееве организуют бесплатные занятия по Тай-бо и Реггетоном

19.06.2018

Бесплатные спортивные занятия пройдут на территории района Братеево в среду, 20 июня.

Спортивный марафон посвятят освоению искусства Тай-бо, основанного на выполнении приемов восточных единоборств (тайских бокс, каратэ, тхэквондо), элементов аэробики и силовых упражнений с растяжкой. Считается, что этот вид спорта – универсальный набор физических нагрузок.

- Упражнения разработаны с таким учетом, что в итоге можно получить красивое тело, сжигая при этом на одной тренировке 1000 Ккал. Такой результат за одно занятие можно получить не в каждом виде фитнеса, - говорят организаторы спортивных занятий.

Продолжит марафон занятие реггетоном – танцем, основанным на элементах регги, хип-хопа и дэнсхолла.

- Реггетон – это танец свободы. Здесь не существует никаких ограничений. Это откровенный, чувственный и сексуальный танец. Освоить технику танца может каждый, а тренер Дэнис Кабрера научит базовым элементами и подарит вдохновение для собственной импровизации, - приглашают организаторы.

Спортивные тренировки состоятся в среду, 20 июня, в 20:00 и в 21:00 на улице Ключевая.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7400373.html>

[Управа района Братеево](#)