

Открытый урок по латиноамериканской аэробике прошел в спорткомплексе «Южный»

14.12.2018

Открытый урок по новому направлению занятий «Аэробика с элементами латиноамериканских танцев» прошел в спортивном комплексе «Южный» в пятницу, 14 декабря. Участники мастер-класса проявили небывалый интерес к необычным упражнениям. Подробности о новом направлении редакции газеты «Братеево» рассказали представители комплекса.

- Хореографию и программу занятий разработала наш инструктор Анна Серегина около двух недель назад. Она совместила эффективные аэробные упражнения и латиноамериканские танцы. Симбиоз двух видов физических нагрузок дал потрясающий результат: наши гости были в восторге и сразу изъявили желание продолжать занятия. Вообще посетители комплекса очень любят танцевать, мы даже хотели на Новый год выступить с латиноамериканской аэробикой, - поделилась подробностями президент СК «Южный» Ирина Панфелова.

Танцевальный элемент Анна Серегина добавила и в степ-аэробику, которая предполагает использование специальной платформы. Ритмичная музыка добавляет спортсменам энергии и сил, так что они могут заниматься длительное время. Танцевально-аэробная связка выполняется на одном дыхании и дает кардионагрузку на организм, которая способствует сжиганию жира и похудению.

Фото предоставила Ирина Панфелова

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7768052.html>

[Управа района Братеево](#)