

Мастер-класс по восточным танцам прошел в спорткомплексе «Южный»

10.01.2019

Тренер спортивного комплекса «Южный» Анна Серегина провела для жительниц района мастер-класс по восточным танцам. Открытый урок состоялся во вторник, 8 января. Какие впечатления от занятия остались у участниц, редакции газеты «Братеево» рассказали представители СК «Южный».

Воркшоп был рассчитан на новичков без хореографического опыта, поэтому тренер показывала ученицам технику выполнения базовых движений. Анна Серегина помогла участницам почувствовать собственное тело, чтобы танец получался плавным, чувственным. Женщины изучали движения головы, рук, талии и бедер. Кроме того, в тренировку включили и аэробные упражнения, направленные на растяжку и проработку мышц. Они органично соединились с пластичными танцевальными движениями.

- По программе «Восточные танцы» в нашем центре занимаются участники «Московского долголетия». Они с большим удовольствием посещают уроки и очень стараются. За время проекта пенсионеры по-настоящему влюбились в танец живота, стали покупать специальные костюмы и тренироваться в них. В конце декабря у них было новогоднее отчетное выступление, на котором они показали свои умения. А теперь мы решили опробовать программу на молодежи, которую восточный танец тоже не оставил равнодушной, - прокомментировала президент СК «Южный» Ирина Панфелова.

Фото предоставила Ирина Панфелова

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7811143.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)