

Горожанам продемонстрировали комплекс упражнений

21.04.2021



Горожанам продемонстрировали комплекс упражнений. Фото: Элина Масимова

Представители Территориального центра социального обслуживания «Орехово» 19 апреля организовали занятие по лечебной физкультуре. Мероприятие провели в дистанционном формате.

Ведущей спортивного урока традиционно выступила специалист одного из отделений социального центра Анастасия Белозерова. Она продемонстрировала жителям Южного округа, в том числе и района Братеево, спортивные упражнения. Комплекс нацелен на сохранение равновесия и формирование правильной походки.

Отметим, что выполнять задания смогут все желающие. Спортивный инвентарь не требуется для упражнений. По словам ведущей, комплекс можно выполнить с использованием обычного стула.

Видеоролик доступен на [странице](#) ТЦСО в социальных сетях. Он длится порядка четырех минут.

Добавим, что его просмотрели почти 200 пользователей.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/9893236.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)