

Красноярские пенсионеры займутся йогой

С 26 по 28 сентября в МВДЦ «Сибирь» пройдет выставка «Дни старшего поколения». В этом году участие в мероприятиях примут группы здоровья старшего поколения из разных районов Красноярска со своими показательными выступлениями по йоге, аэробике, гимнастике, фитнесу и другим оздоровительным практикам. Каждый желающий сможет присоединиться к занятиям прямо на площадках выставки.

Отметим, что группы здоровья для людей старшего возраста действуют в разных районах Красноярска еще с 2002 года. Этот проект реализуется при поддержке Администрации г. Красноярска в рамках городской целевой программы «Старшее поколение». Пенсионеры, желающие вести здоровый образ жизни, регулярно занимаются в таких группах различными видами физкультуры под руководством опытных инструкторов. Участниками групп здоровья являются более 1000 красноярцев!

В своих занятиях с представителями старшего поколения спортивные инструкторы используют различные методики: элементы йоги, пилатеса, аэробики, ритмической и дыхательной гимнастики, а также общие физические упражнения, адаптированные специально для людей пожилого возраста.

Выступление групп здоровья на выставке «Дни старшего поколения» будет носить интерактивный характер, и поэтому при желании каждый посетитель сможет присоединиться к выполнению упражнений. Такая показательная зарядка позволит гостям выставки научиться новым оздоровительным практикам, записаться в фитнес-центры и стать участником групп здоровья, занятия в которых, кстати, проходят совершенно бесплатно.

Напомним, что выставка «Дни старшего поколения» пройдет в выставочном центре «Сибирь» с 26 по 28 сентября. Вход свободный.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Вайбер](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Красноярском крае и Хакасии:
krsyababr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)