

Гимнастику будут проводить в Центральном парке Новосибирска бесплатно

05.12.2024



В Центральном парке Новосибирска 11 декабря в 9:30 состоится открытие зимнего сезона парковой гимнастики. Все желающие смогут принять участие в спортивном мероприятии бесплатно. Об этом сообщает городская администрация.

Занятия будут проводить на свежем воздухе Владимир Ефремов, автор методики оздоровительной гимнастики. Возраст участников не ограничен, на мероприятие можно прийти всей семьей. Система упражнений направлена на профилактику заболеваний позвоночника и суставов, а также на общее укрепление организма.

Гимнастикой можно будет заниматься всю зиму. Занятия будут проходить по утрам каждую среду, а после мероприятия традиционно устраивается чаепитие на свежем воздухе.

Ранее НДН.инфо беседовал с врачом и выяснил, [чем опасен вирус папилломы человека](#).

Анастасия Новоселова