

## Поклонников пилатес ждут на бесплатные занятия в парке «Митино»

11.06.2016



Каждые субботу и воскресенье в ландшафтном парке «Митино» будут проходить бесплатные занятия по пилатес. На них могут приходить все желающие, возрастных и прочих требований организаторы не предъявляют. — Пилатес — это система несложных физических упражнений, созданная немецким врачом Йозефом Пилатесом в первой половине XX века. Занятия рассчитаны на людей любого возраста. При помощи занятий можно не только сбросить лишний вес, но и приобрести гибкость, стройность и привлекательность, — рассказали организаторы мероприятия. Примечательно, что пилатесом разрешается заниматься даже тем, кто не может позволить себе выполнять силовые упражнения. Специальные тренировки могут посещать даже беременные и женщины после родов, а также люди старшего возраста. Расписание занятий: суббота с 12.00 – 13.00; воскресенье 15.00 – 16.00 Инвентарь предоставляется бесплатно. Местоположение: поляна у ПандаПарка. Важно: в плохую погоду занятия отменяются. Подробности и регистрация по тел. 8 (985) 746-80-78 или на сайте <http://mdfit.ru/> Первое занятие состоится 18 июня с 12.00 до 13.00. (ск)

---

Адрес страницы: <http://mitino.mos.ru/presscenter/news/detail/3137894.html>

---

[Управа района Митино](#)