

«Онежский» подготовил онлайн-уроки по гимнастике и лечению спины

30.11.2020

Специалисты культурного центра «Онежский» подготовили мастер-классы по эстетической гимнастике, лечению спины и декоративному творчеству. Об этом сообщили в самом учреждении.

— Эстетическая гимнастика — один из видов гимнастики, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. На занятии вы познакомитесь с азами гимнастики, упражнениями, направленными на развитие гибкости и грации, узнаете, какие мышцы работают при движениях. Возрастное ограничение: 6+, — сообщили сегодня в «Онежском».

«Здоровая спина» же — это метод профилактики и восстановления тонуса мышц с акцентом на спину. С помощью этого можно снять зажимы в поясничном, грудном и шейном отделе позвоночника, избавиться от болей в спине. Возрастное ограничение: 18+. И по гимнастике, и по лечению спины занятия проводит мастер спорта по художественной гимнастике и фитнес-тренер Мария Мартинсон.

— А увлекательный мастер-класс по декоративному творчеству «Сочное лето» проводит Юлия Борисова. Сделаем маленькие брелоки из фетра, которые можно повесить на ключи, на рюкзак или носить как подвеску. Приготовьте нитки, иголку и разноцветные кусочки фетра, — добавили в учреждении.

Все три мастер-класса доступны на youtube-канале «Онежского», в разделе «плейлисты», «самореализация».

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/9481319.html>

[Управа Головинского района города Москвы](#)