

## **«Онежский» организует мастер-класс «Функциональная тренировка»**

30.12.2020

Дистанционное занятие «Функциональная тренировка» доступно всем желающим на YouTube канале культурного центра «Онежский» в разделе «Плейлисты», «Самореализация».

«Функциональный — значит, связанный с ежедневной деятельностью. На занятиях по функциональной тренировке упражнения выполняются с собственным весом. Это позволяет мышцам двигаться по свободной траектории, самым физиологичным для них способом — как в жизни, а не как в тренажерном зале», — объясняется в анонсе мастер-класса.

Занятие проводит мастер спорта по художественной гимнастике, фитнес-тренер Мария Мартинсон.

---

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/9607947.html>

---

[Управа Головинского района города Москвы](#)