

## Новое направление откроется осенью для участников «Московского долголетия»

08.08.2019

**Проект «Московское долголетие» открывает направление физической активности «ФитБокс». Жители старшего возраста из Марфина смогут посещать занятия в районном филиале территориального центра социального обслуживания.**

— Участники получают не урок самообороны. Фитбоксинг предназначен для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения расхода энергии и борьбы с гиподинамией. Это вариант быстрой психологической разрядки для тех, кто испытывает стресс и хочет чего-то более активного, чем обычная просто физическая нагрузка, — рассказали в центре.

Занятия начнут проводить осенью. Записаться в группу и узнать подробное расписание можно по адресу: ул. Ботаническая, д. 29, к. 2 кабинет №4 или по телефону 8-495-618-13-80

---

Адрес страницы: <http://marfino.mos.ru/presscenter/news/detail/8271708.html>

---

[Управа района Марфино города Москвы](#)