

## **«Вершина» запускает цикл бесплатных функциональных тренировок**

11.06.2019

Расписание и программу бесплатных тренировок по функциональному тренингу определили в Спортивном комплексе «Вершина». Первое занятие пройдет уже в понедельник, 17 июня.

Как отмечается на официальном [сайте](#) клуба, спортивные уроки базируются на трех основных аспектах: скорости, количестве и качестве. Профессиональные инструкторы будут строить тренировку по принципу «от простого к сложному». Все начинается с разминки и разогрева, а затем темп упражнений постоянно нарастает. Все занятия интенсивные, их продолжительность составляет не более часа.

Проходить тренировки будут каждые вторник и четверг до 23 августа. Начало - в 20:30. Чтобы присоединиться к группе, необходимо заранее зарегистрироваться по телефонам: 8 (495) 744-68-14 или 8 (926) 656-43-92.

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8146557.html>

---

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)