

## Досуговый центр в Орехово-Борисове Южном научит йоге онлайн

17.12.2020

Центр досуга и спорта «Южный» в Орехово-Борисове Южном провел открытый мастер-класс по йоге. Обучающий видеоматериал опубликован на странице в [Facebook](#), рассказал директор центра досуга Максим Демченков.

«Мы приглашаем всех горожан не впадать в зимнюю спячку и присоединиться к нашим спортивным онлайн встречам. К примеру, занятиям по йоге - весьма доступному виду спорта, который позволяет задействовать все группы мышц без колоссальных нагрузок. Начать тренироваться можно на любом уровне, в любом возрасте и без специального инвентаря или оборудования», - отметил он.

Спортивный урок для жителей района подготовила руководитель клубного формирования центра Наталья Сироткина. На онлайн-занятии тренер рассказывает об основных дыхательных техниках, используемых в йоге, демонстрирует различные упражнения на гибкость и растяжку.

Мастер-класс будет интересен широкой аудитории. Все виды упражнений подходят и детям, и представителям старшего поколения, и людям с ограниченными возможностями здоровья. Комплекс упражнений можно пересмотреть несколько раз, подробно изучить технику и делать в любое удобное время.

### О центре

Центр досуга и спорта «Южный» работает с населением в области досуга и социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на территории района Орехово-Борисово Южное. Подробную информацию о секциях центра можно узнать на [сайте](#).

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9542550.html>

---

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