

## **Клуб "Надежда" проводит занятия йогой для старшего поколения**

30.09.2015

Представителей старшего поколения приглашают в Малый зал Клуба «Надежда» (ул. Обручева, 11) на практический йога-тренинг по поддержанию молодости, улучшению физической формы, предотвращению болезней и улучшению работоспособности.

Как рассказали в пресс-службе "Клуба "Надежда"", на групповых занятиях жители Обручевского района узнают, как простые с виду упражнения могут оказать мощнейшее положительное воздействие на организм.

В программу входит изучение дыхательных практик йоги, показательные выступления и продуктивное общение с единомышленниками.

Дата и время: 4, 18 и 25 октября в 10:00. Вход свободный

---

Адрес страницы: <http://obruchev.mos.ru/presscenter/news/detail/2193436.html>

---

[Управа района Обручевский](#)