

## **Участников «Московского долголетия » из Северного Тушина научат танцевать**

12.05.2020

□

Культурный центр «Алые паруса» запустил онлайн-занятия фитнесом и танцами для участников проекта «Активное долголетие». Занятия проходят в прямом эфире в 10.30 по понедельникам и средам. Их ведёт руководитель театра танца «Альтаир», инструктор федерации аэробики России Ирина Половникова.

Занятия идут в формате мини-уроков с учётом физиологических особенностей людей возраста 55+. Во время тренировок участники будут заниматься базовой аэробикой, а также научатся русским, восточным, цыганским танцам, фламенко, тайчи с веером и афроджазу.

Записаться на занятия можно по тел. (495) 496-3670 или по эл. почте [shkola.spina@mail.ru](mailto:shkola.spina@mail.ru)

---

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/presscenter/news/detail/8888583.html>

---

[Префектура Северо-Западного административного округа города Москвы](#)