

16.11.2019

№8/337

12+

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

мой район

РЯЗАНСКИЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

Цитата

Сергей Собянин

Комфортная жизнь складывается из многих частей: дом, двор, магазин, детский сад, поликлиника, транспорт, культура. Программа «Мой район» — это не только благоустройство. Речь идет о комплексном развитии районов



Ревизор Бетонные полусферы установили около дома № 81/1 на Рязанском проспекте 4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Строительство

3

Спорт для души и тела

Хотите привести в порядок свой организм и мысли? Участники программы «Московское долголетие» знают, как это сделать. Они, например, ходят на тренировки по йоге в школу № 2090.

Татьяна Соколова раньше не любила тренировки. Но, когда она вышла на пенсию, решила попробовать. Поэтому и записалась в группу по йоге.

— Со спортом я всегда была на вы, — улыбается Татьяна. — Но сейчас с удовольствием хожу на уроки. Больше скажу, я еще и скандинавской ходьбой занимаюсь. И у меня все получается.

Возрасту вопреки

В начале тренировки — разминка. Подъемы рук, наклоны, выпады вперед. Спортсмены выполняют движения медленно, чтобы разогреть мышцы тела и очистить разум от негативных мыслей.

— Дышите ровно, через нос, тогда меньше устанете и успокоитесь, — команду-



Ирина Генералова

Татьяна Соколова достигла хороших результатов

ет инструктор Алена Семенова.

После этого переходят к основной части тренировки. Ученики наклоняются, касаются руками пола, а затем шагают ими вперед. Вернулись в исходное положение. Все стараются выполнять движения правильно, а педагог внимательно наблюдает за своими учениками и да-

ет советы.

Заканчивается занятие дыхательными упражнениями. Это нужно, чтобы очистить разум и почувствовать умиротворение. Записаться в программу можно в центрах социального обслуживания или на сайте мэра Москвы MOS.RU.

Александр Кузьмин