

## **Фитнес-зарядка для жителей района Кузьминки**

02.11.2015

Пробежка пальцев по клавиатуре не дает необходимой нагрузки для сохранения своего тела и духа в отличной форме. 30 октября Государственное бюджетное учреждение города Москвы Многопрофильный молодежный центр "РУБЕЖ" организовал и провел мероприятие, призывающее, как к здоровому образу жизни, так и к совместному времяпрепровождению, новым знакомствам - "Фитнес-зарядка для жителей района Кузьминки". Тренировки, пробежки, утренняя фитнес-зарядка, гимнастика в группе людей, среди которых соседи, друзья, родные и коллеги по работе, помогают совмещать спорт и общение. Ведь так приятно провести утреннюю разминку с давно знакомыми людьми, а заодно, например, обсудить все важнейшие события прошедшего дня.

---

Адрес страницы: <http://mmc-rubezh.mos.ru/news/detail/2272223.html>

---

[ГБУ многопрофильный молодежный центр Рубеж](#)