

## **Занятия танцами помогают долголетям продлить молодость**

22.03.2019

Танцетерапия для пожилых людей - это способ продлить молодость. Так считают в Территориальном центре социального обслуживания «Орехово». Сейчас здесь занимаются зумбой 190 московских долголетов. Об этом редактору газеты «Борисовские пруды» рассказала главный специалист ТЦСО по мониторингу Екатерина Яровая.

- Зумба - это фитнес-программа на основе латиноамериканских и эстрадных танцев, - отметила Екатерина Васильевна. - Занятия особенно полезны тем, кто восстанавливается после болезни и травмы. Эти уроки позволяют подтянуть фигуру, сбросить напряжение, избавиться от стресса, поднять настроение и развить чувство ритма.

Преподают «полезные танцы» тренер от организации «Точка опоры» Галина Таболич. Занятия проходят каждые понедельник (три часовых занятия с 9:00 до 12:00) и среду (три часовых занятия с 15:00 до 18:00).

Записаться на проект Мэра Москвы "Московское долголетие" и заполнить анкету-заявку можно в местном территориальном центре социального обслуживания, районных "Моих документах" и во всех учреждениях, на базе которых реализуется проект.

*Фото предоставили в ТЦСО "Орехово"*

---

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7968042.html>

---

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