



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре
и спорту



ГБУ СШОР
«Академия легкой атлетики
Санкт-Петербурга»



Центр физической культуры,
спорта и здоровья
Центрального района
Санкт-Петербурга



Межрегиональная общественная организация
«Ассоциация ветеранов, инвалидов и пенсионеров»



АНО
«Центр здоровья и социальной
реабилитации «Три возраста»



Международная федерация
ПЛЕЙСТИК

ВТОРНИК
ЧЕТВЕРГ

10:00

оздоровительная гимнастика

ПЛЕЙСТИК

ПЛЕЙСТИК объединяет элементы гимнастики, танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальной ракеткой); включает состязательную практику с целью получения удовольствия от движения.

Плейстик, это профилактика утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Специалистами выявлено оптимизирующее влияние занятий по методу Плейстик на активизацию, поддержание или восстановление физических сил во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), повышает концентрацию внимания, предотвращает развитие слабоумия (деменции), улучшает сон, в прямом смысле укрепляет нервную систему.

БЕСПЛАТНО

в Манеже

Санкт-Петербург, Манежная пл., д.2

https://vk.com/v_yugin

+7 999 037 96 11

