

В Саду имени Баумана можно научиться танцевать

03.06.2015

С 1 июня в Саду имени Баумана стали проводиться бесплатные занятия по йоге, танцам и кроссфит тренировки. Посещать их может каждый желающий житель Басманного района.

- На занятиях будут представлены два направления: хатха-йога и кундалини-йога. Хатха-йога предполагает фундаментальную работу с физическим телом человека. Кундалини-йога представляет идеальное сочетание теории и практики. На занятиях посетители смогут услышать не только информацию о правильном построении позы и ее энергетических эффектах, но и о йогическом взгляде на правильный образ жизни и о том, как это применить в наше время, - рассказала художественный руководитель Сада имени Баумана Ольга Степанова.

Кроме того, как для новичков, так и для профессионалов в парке будут организованы активные фитнес тренировки.

Помимо этого, здесь впервые будут организованы кроссфит тренировки. Занятия может посещать каждый желающий.

Также в течение всего лета в Саду будут проходить бесплатные мастер-классы по различным направлениям танца, таким как буги-вуги, линди-хоп, соул-джаз и многое другое.

Для пожилых людей будут организованы занятия по китайской гимнастике цигун.

Адрес страницы: <http://basman.mos.ru/presscenter/news/detail/1910731.html>

[Управа Басманного района](#)