

Уважаемые жители Алтуфьевского района!

Государственное бюджетное учреждение «Досуговый и спортивный центр «ЭПИ-Алтуфьево» проводит работу со всеми категориями населения нашего района в сфере реализации досуговых, социально-воспитательных, физкультурно-оздоровительных и спортивных программ по месту жительства, каждый человек любого возраста найдет себе занятие по душе и интересу.

С апреля 2018 года мы принимаем активное участие в городском проекте «Московское долголетие», где тренеры нашего центра «ЭПИ-Алтуфьево» работают с людьми старшего возраста и ведут направления:

1. Скандинавская ходьба - тренер Карпенко Владимир Николаевич

Групповые занятия на свежем воздухе (территория прилегающая к пруду) с использованием специального инвентаря (палок), способствующие укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению осанки (раз в месяц выездное занятие на территории парков : Ботанический сад и Лианозово.

Расписание занятий: вторник 09.30 – 10.30; четверг 09.30 – 10.30

2. Фитнес и тренажёры - тренер Опошнянская Виктория Вячеславовна

Занятия с использованием современных методик и программ для людей старшего возраста, направлены на укрепление костного аппарата, укрепление мышц. Использование тренажёров и специального инвентаря, позволяющих разнообразить виды физической нагрузки, подобрать индивидуальные методики укрепления физического здоровья.

Расписание занятий: понедельник 11.45 – 12.45; четверг 11.45 – 12.45

3. Изготовление текстильных кукол – Укладова Светлана Николаевна

Развитие эстетического вкуса, расширение представления о сфере применения декоративно-прикладных техник, тренировка мелкой моторики, поддержание интеллектуальной активности

Расписание занятий: понедельник 10.00 – 12.00; среда 10.00 – 12.00

4. Пение – Гапоненко Юрий Анатольевич

Пение особенно полезно в пожилом возрасте. Учёные доказали, что люди, поющие хором, болеют намного реже инфекционными заболеваниями, почти не страдают депрессиями. Как отмечают сами поющие, у них всегда отличное настроение, они чувствуют себя счастливыми и оптимистично смотрят на жизнь. Пение в одиночку или с единомышленниками – отличный способ провести свободное время с пользой не только для души, но и для тела.

Расписание занятий: понедельник 15.00 – 17.00; четверг 15.00 – 17.00

В 2020 году мы планируем открыть новые интересные направления, это:

- ***Кройка и шитьё (азы)***
- ***Шахматы, шашки, настольные игры***
- ***Краеведение***
- ***Ландшафтный дизайн***
- ***Роспись по стеклу***

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Досуговый и спортивный центр «ЭПИ-Алтуфьево» приглашает всех, кто хочет жить интересно, получать радость, удовлетворение, повышать самооценку к взаимному сотрудничеству!

До встречи в нашем центре!