

## В клубе Джерри Рубина восстановят занятия йогой

30.06.2015



**Клуб Джерри Рубина приглашает жителей Гагаринского района на занятия йогой с Ритой, которые начинаются 9 июля в 19:00.**

Занятие йогой - искусство работы с телом, основная задача которого раскрепощение, устранение глубоких зажимов и, как следствие, обретение гибкости и подвижности.

Занятия включают в себя упражнения по укреплению позвоночника и сухожилий, мягкую растяжку мышц, а также самомассаж активных точек на теле.

Для занятий необходимо:

- - свободная одежда, не стесняющая движений,
- - желание совершенствовать тело и дух.

[Газета «Вестник района Гагаринский»](#)

Новости района Гагаринский

---

Адрес страницы: <http://gagarin.mos.ru/presscenter/news/detail/1970790.html>

---

[Управа района Гагаринский](#)