**Занятия в группе по проекту «Московское долголетие»**

 **в МУ «Спортивный клуб «Десна».**

 **Участниками «Московского долголетия» могут стать**

**женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет, а так же**

**жители столицы, вышедшие на пенсию досрочно.**

 **В МУ «Спортивный клуб «Десна» проходят занятия:**

* "ГТО", инструктор по АФК *Ильина Наталья Николаевна;*
* "Здоровая спина", тренер *Хроленок Наталия Сергеевна;*
* "Настольный теннис", тренер *Гнусочкин Игорь Валентинович;*
* "Фитнес. Тренажеры", инструктор *Колосков Александр Викторович.*

**Записаться на занятия «Московское долголетие» можно по адресу:**

* г. Москва, пос. Рязановское, п. Ерино, ул. Высокая, д.2. Тел.: +7 (495) 849-32-71

 **график работы: пн., вт., ср., чт. - с 8.00ч. до 20.00ч.**

 **пт. - с 8.00ч. до 17.45ч.**

 **сб., вс., - ВЫХОДНОЙ.**

* г. Москва, пос. Рязановское, п. Фабрика 1 Мая, д.48 (МФЦ, «Клиентская служба»);
* в любом из МФЦ г. Москвы. Тел. +7 (495) 777-77-77.

**Расписание занятий по проекту «Московское долголетие»**

**в МУ «Спортивный клуб «Десна»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта****Ф.И.О.** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **«ГТО»** ***(Ильина******Наталья Николаевна)*** | 9.00 – 10.00**Мкрн «Родники»** | - | 9.00 – 10.00**Мкрн «Родники»** | - | - | **-** | - |
| **«ЗДОРОВАЯ СПИНА»** ***(Хроленок******Наталия Сергеевна)*** | 10.30 – 11.30 | - | 11.30 – 12.30 | - | - | **-** | - |
| **«ФИТНЕС. ТРЕНАЖЁРЫ»*****(Колосков******Александр Викторович)*** | - | 10.00 – 11.0011.00 – 12.00 | - | 10.00 – 11.0011.00 – 12.00 | - | - | - |
| **«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»*****(Гнусочкин******Игорь Валентинович)*** | - | - | 13.00 – 14.00 | - | 13.00 – 14.00 | - | - |

