

## Мастер-класс по фитнесу

Автор: Administrator  
01.06.2023 09:56

---

**01 июня 2023 года** с целью популяризации физической культуры, повышения интереса молодежи к активному и здоровому образу жизни наставница Зайцева Ирина Станиславовна провела для подопечных и их ближайшего окружения **мастер-класс по фитнесу**

На мастер-классе девушки освоили комплекс растягивающих упражнений фитнес — тренировки, который они смогут применять при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

*Девчонки с удовольствием выполняли все предложенные наставником упражнения. Располагающая атмосфера, ритмичная музыка, разнообразная физическая нагрузка, зарядили участников мастер-класса улыбками, позитивом и хорошим настроением.*



# Мастер-класс по фитнесу

Автор: Administrator  
01.06.2023 09:56

---

