

В Филевском парке прошел мастер-класс по киокушин-карате

09.11.2020

Филиал «Филевский парк» молодежного центра «Галактика» провел дистанционную тренировку по киокушин-карате.

Профессиональные тренеры по карате показали варианты упражнений для людей всех возрастов и разного уровня подготовки. Упражнения выполняются в достаточно интенсивном темпе, могут применяться в качестве зарядки или разминки после долгого сидения за компьютером. Мини-тренировку провели Татьяна Карташова и Максим Мурзенко.

Те, кто не успел посмотреть мастер-класс в прямом эфире, могут сделать это в записи на странице филиала «Филевский парк» в [Instagram](#).

-- Фото: pixabay.com

Адрес страницы: <http://filevsky-park.mos.ru/presscenter/news/detail/9406679.html>

[Управа района Филевский парк города Москвы](#)