

# УСТЬ-АБАКАНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

## «Фитнес»



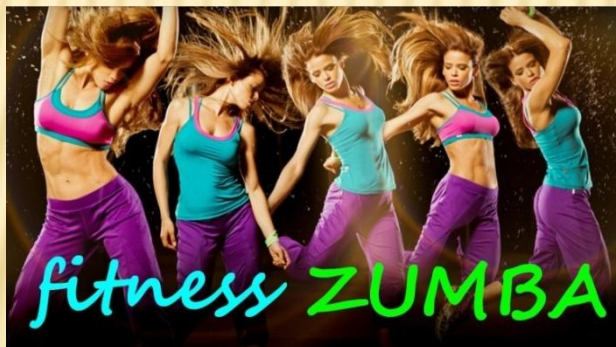
- оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат

## «Кройка и шитьё»



- шитье и крой для начинающих кажется чем-то сложным и непостижимым, но попробовав сшить жакет, юбку или платье по простым выкройкам, многие меняют свою точку зрения

## «Zumba»



- комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов, укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишние калории и, соответственно, лишний вес.

Информация по тел. 89232183989, 2-16-46  
Или по адресу: р.п.Усть-Абакан, ул. Октябрьская 15а  
Занятия начнутся после комплектования групп.