

Всем спортивной активности!

В "Спорткомплексе Котельники", в рамках "Активное долголетие", прошла тренировка по дыхательной гимнастике, которую проводил директор учреждения Михаил Набокин.

Занимайтесь дыхательной гимнастикой — это определенная последовательность дыхательных упражнений, которые способствуют лечить заболевания бронхов, легких и даже упрочняется костно-связочная система организма. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

*Присоединяйтесь к нам!
Рады будем видеть всех желающих пенсионного возраста у нас на занятиях, которые проходят по пятницам в мкр. Белая Дача, дом 8А в "Спорткомплексе Котельники". Начало занятий в 10:00.*



*Всем здоровья!
И спортивной активности!*

