

# Тренировка в зале для «серебряных»

Сегодня прошла тренировка в зале

"Спорткомплекса Котельники" по дыхательной гимнастике для людей пожилого возраста. Занятия проводил директор спорткомплекса Михаил Набокин. Занимайтесь спортом, не зависимо от возраста.

Чемпионами, понятно, нам трудно стать, но здоровыми



мы обязаны быть!  
Движение - это жизнь!  
Пока мы движемся - мы живём!



Весёлыми и энергичными, ох как мы нужны нашим детям, особенно внукам!  
Присоединяйтесь к нам! И всё будет здорово!

