

"Активное долголетие" в Zoom.

Михаил Набокин, директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники", постоянно принимает участие в групповой тренировке в Zoom «Живу спортом», которая по физической нагрузке рассчитана на участников проекта "Активное долголетие".



Занятия полезные, повышают общий тонус не только самочувствия, но и настроения.

Разнообразьте свой досуг самоизоляции.

Присоединяйтесь.
Берегите себя и своих близких!

