

# «Здоровым быть - активно жить!»

Согласно программе "Активное долголетие", прошла тренировка по дыхательной гимнастике.

---

Повышение качества жизни людей пенсионного возраста - это укрепление их физического здоровья при помощи вовлечения их в регулярные занятия физкультурой. Для этого организованы занятия по оздоровительной дыхательной гимнастике. В тёплое время года, для предотвращения распространения коронавируса, тренировки проходят на свежем воздухе, которые регулярно проводит директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

Приходите, присоединяйтесь к группе "Активное долголетие". Мы Вас ждём каждую пятницу в 10:00 на территории спортивного учреждения мкр.Белая Дача, 8А.

#спорткомплекскотельники

#дыхательнаягимнастика

#летовподмосковье

#КотельникиГлаваЖигалкин

