

Путь к активному долголетию.

Правильное дыхание – доступный путь к активному долголетию.

Работа с пожилыми гражданами ведется в рамках реализации региональной составляющей "Старшее поколение" национального проекта "Демография" и согласно программе Губернатора Московской области Андрея Воробьёва @andreyvorobiev "Активное долголетие".

Наши цели – формирование культуры здорового образа жизни, обучение рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья.

Продлить жизнь и улучшить здоровье можно с помощью правильного дыхания. Еженедельно по пятницам в "Спорткомплексе Котельники" занятия проводит директор учреждения Михаил Набокин.

Присоединяйтесь к нам!

Для людей "серебряного возраста", занятия бесплатные!

Начало в 10:00, по адресу мкр. Белая Дача, 8А.

Будьте здоровы! Занимайтесь спортом!

