

Хочешь держать форму - присоединяйся!

Сегодня, согласно расписанию клуба "Активное долголетие", разминочные упражнения по скандинавской ходьбе в прямом эфире проводились в онлайн режиме из Кузьминского лесопарка.

Директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин провёл обучение, добавив ещё ряд новых упражнений. Эти упражнения доступны для любого желающего. Хочешь поддержать свою форму, хочешь задать тонус на целый день своему организму?

То это для Вас! Освоив все упражнения, можно заниматься индивидуально в любое удобное для Вас время.

Плохо вот только, что из-за пандемии коронавируса мы все во многом ограничены. Коллективные занятия более эффективны. В группе не позволят Вам делать ошибки и вовремя подскажут и поправят, чтобы они Вами не заучивались.

Так, что присоединяйтесь, внимательно смотрите и слушайте. И мы гарантируем, что своё здоровье, мы уж точно поправим.

