

Для здоровья человека

Полезьа скандинавской ходьбы для здоровья человека очевидна: ходьба повышает выносливость, улучшает общее психофизическое состояние и дает отличный профилактический эффект в отношении широкого спектра заболеваний, таких как избыточный вес и депрессии, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата. В Европе, особенно в скандинавских странах, нордическая ходьба является уже традиционной, ею занимаются люди любого возраста и пола.

На Центральной аллее Кузьминского лесопарка занятия по скандинавской ходьбе проходят в рамках реализации губернаторской программы "Активное долголетие".

Приходите, приводите своих друзей-товарищей!

Ждём Вас каждый вторник в 10:00.



Члены Клуба "Активное долголетие", не забывайте о социальных картах.

