

Губернаторский проект "Активное долголетие" в работе.

Одно из самых популярных направлений проекта - занятия по скандинавской ходьбе, традиционно проводится в Кузьминском лесопарке городского округа Котельники. Тренировки проводит Набокин Михаил Вячеславович — тренер-преподаватель по скандинавской ходьбе и адаптивной физкультуре.



Приглашаем всех желающих присоединиться к занятиям по вторникам в 10 часов, на территории Кузьминского лесопарка. Помимо разминки и основной части, в занятия входит и дыхательная гимнастика. Перед занятием всегда проходит комплексная разминка с элементами адаптивной физкультуры.

Мероприятие проходит с соблюдением санитарно-эпидемиологических мер безопасности.

#спорткомплекскотельники
#КотельникиГлаваЖигалкин
#КотельникиКомандаРаботает
#КотельникиТолькоВперед
#ЖивуСпортом
#НашеПодмосковье
#СпортвКотельниках
#АктивноеДолголетие

