

На свежем воздухе.

Сегодня, 11 мая, директор спортивного учреждения "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин на свежем воздухе с членами Клуба "Активное долголетие" городского округа провёл занятие по скандинавской ходьбе.

Во время занятий скандинавской ходьбой мы тренируем свою осанку. Мышцы и связки должны работать в правильном направлении. Без этого неизбежны нарушения опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Приходите к нам. Мы научим правильно двигаться. Покажем укрепляющие упражнения, которые необходимы при скандинавской ходьбе.

Поддерживайте своё здоровье!
Занимайтесь спортом!

