

Возобновлена работа Губернаторского проекта "Активное долголетие".

Одно из самых популярных направлений 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 11 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
#КотельникиКоманда
Работает
#КотельникиТолькоВперед
#ЖивуСпортом
#СпортПодмосковья
#НашеПодмосковье
#СпортвКотельниках
#АктивноеДолголетие

