Бассейн «Атлантика» по адресу: ул.Передовиков, 5 А, начинает проведение бесплатных занятий по направлению «Активное долголетие» для людей старшей возрастной категории «55+».

Расписание бесплатных занятий на февраль-март 2020 года:

по субботам, 22 и 29 февраля

4, 11, 18, 25 марта

11:00 - «Здоровые суставы»

12:00 - «Гибкое тело»

13:00 - «Гимнастика для лица»

**Здоровые суставы -** щадящий вид практики, который улучшает подвижность суставов, мягко воздействует на мышцы и связки и дарит телу приятное вытяжение и расслабление. Суставная практика идеально подходит для людей пожилого возраста, а также для всех, кто хочет отдохнуть и расслабиться после трудового дня.

**Гибкое тело -** программа, включающая в себя комплекс упражнений, повышающих эластичность мышц, устраняющих спазмы и дисбаланс мышц во всём теле, улучшающих кровообращение, восстанавливающих лимфоток. Благодаря этой программе улучшится походка, осанка, координация, гибкость, восстановится ловкость движений. Урок обеспечит отличное настроение и хорошее самочувствие.

**Гимнастика для лица** - действенная методика, состоящая из специальных упражнений для мышц лица и шеи, помогающая продлить молодость кожи, избавить от морщин, скорректировать форму и улучшить цвет лица.

Жители Колтушского сельского поселения, соответствующие заявленной возрастной категории, могут посетить бесплатные занятия **один раз**.

Запись по телефону: 386 00 87 (добавочный 2)

Для регистрации необходим паспорт.