

Учеников набирает клуб здоровья «Энергия жизни»

24.04.2018

Клуб здоровья «Энергия жизни» набирает учеников в центре досуга «Личность».

Руководитель объединения Марина Косцова составила специальную программу для тех, кто старше 55-ти лет: в ней есть и специальная гимнастика, и ходьба.

«Физическая активность в старшем возрасте – очень важный аспект, - делится Марина Косцова. – При регулярных нагрузках ученики оздоровят и укрепят сердце и сосуды, самочувствие у них улучшится, нервное и психическое напряжение снизится, уйдет хроническая усталость. Наша гимнастика активизирует акупунктурные точки на стопах, что улучшает пищеварительные процессы. Кроме того, постоянная физическая нагрузка улучшает психическое здоровье, поддерживает мыслительные процессы, улучшает память».

Записаться на занятия в клубе можно по телефону: 8 (499) 320-33-25.

Фото: [центр досуга "Личность"](#)

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/7289055.html>

[Управа района Царицыно](#)