

Шагай к здоровью.

Уважаемые гости и жители города Богородицк приглашаем на занятия скандинавской ходьбой.

Данный вид физической культуры доступен любой возрастной категории и в любое время года, скандинавская ходьба поможет вам улучшить самочувствие, а так же полезно и интересно провести время в доброй компании.



Польза скандинавской ходьбы:

- **Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;**
- **Уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы;**
- **Задействует около 90% всех мышц тела;**
- **Сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба;**
- **Улучшает работу сердца и легких;**
- **Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;**
- **Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.**

Для записи в группу обращаться в физкультурно-оздоровительный центр по адресу
г. Богородицк ул. Ленина д. 26-а
Тел. 8905-621-61-69 Романов Игорь Иванович
Тел. 8953-181-88-55 Хромченко Руслан Евгеньевич