**Запрошення до клубу «Здоровенькі були»**

В клубі "Здоровенькі-Були" на свіжому повітрі у парку ім. Калюжного для підопічних КУ «Попаснянський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» пройшло друге заняття "Скандинавської ходьби", яке є відмінним засобом оздоровити свій організм та знизити ризик захворювань. Унікальність методу полягає також у тому, що під час занять хребет і колінні суглоби випробовують мінімальне навантаження. Завдяки чому скандинавська ходьба підходить для літніх людей в якості щоденного фітнесу, особам з граничним перевищенням ваги, яким заборонені активні фізичні вправи.

Заняття скандинавською ходьбою проводяться по понеділкам, п’ятницям з 8.00 по 9.30. Заняття проводить Степаненко Н.В., всі бажаючі можуть приєднуватися.