

Проект «Московское долголетие» приглашает на скандинавскую ходьбу

11.11.2019

Старшее поколение жителей Сокола может укрепить своё здоровье с помощью скандинавской ходьбы. Занятия проводятся в рамках проекта «Московское долголетие».

«Скандинавская ходьба — это техника передвижения с использованием специальных палок. Позволяет поддерживать организм в отличном физическом состоянии, укреплять мышцы, связки и суставы рук, плечевого пояса и даже шеи», — рассказали специалисты.

Две группы уже занимаются по вторникам и четвергам, но места ещё есть.

Для записи на курс необходимо обратиться в ТЦСО «Сокол» или ближайший МФЦ и написать там заявление. При себе нужно иметь паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Справки по телефону: 8 (499) 157-10-43.

Адрес страницы: <http://sokol.mos.ru/presscenter/news/detail/8481012.html>

[Управа района Сокол города Москвы](#)