

## *клуб «Молодушки»*

Мнение о том, что после выхода на пенсию жизнь только начинается, не кажется сомнительным, когда смотришь на подтянутых, энергичных, улыбающихся пенсионеров, посещающих клуб «Молодушки», работающий в рамках Центра активного долголетия. Физкультурно-оздоровительная группа для людей старшего поколения, позволяет преодолеть проблемы возраста при помощи физических упражнений. Ни для кого не секрет, что разумная физическая нагрузка необходима всем и в любом возрасте. А для пенсионеров она просто необходима, ведь именно гимнастика создает нам настроение с самого утра и является одним из источников здоровья.



