



«Шаг к здоровью»

3, 5 февраля с 10.00 11 и 13 февраля с 10.20	«Здоровое долголетие» физкультурно-оздоровительные занятия	еженедельно вт, чт 11.00-12.00	Группа здоровья
📍 АНО «Центр «Добро» (Мининский пер., д. 5)		📍 ГОАУ «СШОР «Манеж» (ул. Псковская, д. 52)	
еженедельно пн, ср. 11.00-11.20	Зарядка для глаз	еженедельно вс. 14.00	Консультация и мастер-класс по зимнему плаванию
📍 АНО «Центр «Добро» (Мининский пер., д. 5)		еженедельно пн., чт. 11.00-12.30	
еженедельно пт. 10.00 - 10.30	Дыхательная гимнастика	📍 Софийская набережная (домик моржей)	
📍 АНО «Центр «Добро» (Мининский пер., д. 5)			

«Школа здоровья»

18 февраля 12.30	Профилактика гриппа и простудных заболеваний у людей серебряного возраста
📍 АНО «Центр «Добро» (Мининский пер., д. 5)	

«Час спорта»

еженедельно вс. 11.00	Массовая зарядка	еженедельно ср. 12.00-13.00	«Час фитнеса»
📍 Кремлевский парк (сбор у фонтана «Садко»)		📍 ЦСА (ул. Космонавтов, д.34)	

«Спортивный четверг»

еженедельно чт. 10.00-11.00	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Нам года – не беда!»	еженедельно чт. 10.00-11.00	«Курс в тренажерном зале» «С тренажерами на Ты!»
📍 МАУ «СШ № 2» (ул. Чудовская, д. 7)		📍 СК «Манеж» (ул. Бредова-Звериная, д.22)	

«Маршруты долголетия»

еженедельно пн, пт. 9.00-10.30	Занятия скандинавской ходьбой	еженедельно пн, чт. 11.00-12.30	Занятия скандинавской ходьбой
📍 АНО «Центр «Добро» (Мининский пер., д. 5)		📍 мкр. «Северный» (ул. Щусева, 12/2)	
еженедельно вт. – 13.00 чт. – 15.00	Занятия скандинавской ходьбой	еженедельно вт, сб 10.30-11.30	Занятия скандинавской ходьбой
	📍 Сбор у ФОКа «Акрон»	📍 парк 30-летия Октября	
сб. – 11.15	📍 Сбор у фонтана «Садко»		