Прогулка с пользой: фитнес под открытым небом

Каждый четверг в городском парке «Победы» с самого утра слышны мерные шаги и оживлённые разговоры: это граждане старшего возраста, посещающие Ивановский территориальный центр, собираются на занятия по скандинавской ходьбе. Проводит их «серебряный» волонтёр — Сегень Елена Александровна, которая сама когда-то начала с первого шага, а сегодня помогает другим освоить этот простой и полезный вид активности. Занятия проходят в спокойном темпе, с разминкой, правильной постановкой палок и вниманием к самочувствию каждого участника.

#иваново_здоровый_город

