

Бассейн



Профилактика
варикозного
расширения вен

Возвращается гибкость
позвоночника и
подвижность суставов

Раскрывается
грудная клетка,
уходит застой
в мышцах

Снятие психического
напряжения,
улучшение настроения


Минимальный
риск травм,
практически
отсутствуют
противопоказания

Улучшается
качество сна,
проходит
бессонница

Эффективная
жиросжигающая тренировка,
профилактика сахарного
диабета

Развиваются лёгкие
(профилактика
астмы), укрепляется
кардио система

Плавание
задействует все
группы мышц

 **Близко к дому:**
Урашмаш / Эльмаш.
Фестивальная, 8 и Стачек, 3



**Скидки членам
Профсоюза
на абонементы
(4 посещения)**

- Оставьте заявку председателю ППО в Вашей организации.
- Предъявите свой профсоюзный билет в бассейне и получите скидку на приобретение абонемента.
- Сообщите председателю ППО в конце месяца о количестве посещённых занятий.

Если у Вас остались вопросы,
можете связаться
с координатором проекта –
Марией Борисовной
по тел. **300-60-47**