**Ходьбе все возрасты покорны.**

Среди липецких пенсионеров все больше любителей скандинавской прогулки.

*В липецких парках все чаще можно встретить пожилых людей с палками в руках, и люди серебряного возраста Сокольского микрорайона не исключение, которые бодро идут на "скандинавскую" прогулку. Глядя на них, можно с уверенностью сказать, что интересно и полезно для здоровья проводить досуг можно в любом возрасте.*

На спортивном комплексе «Сокол», в рамках физкультурно-оздоровительного проекта «Стань лучше» департамента по физической культуре и спорту администрации города Липецка открыли осенний сезон по оздоровительным занятиям на свежем воздухе «Шаги к здоровью». Занятия проводятся опытным инструктором-методистом 2 раза в неделю и 2 раза в месяц с участниками запланирована работа по различным тематическим направлениям здорового образа жизни. Занятия проводятся на базе комплекса «Сокол», который граничит с парковой зоной, что позволяет заниматься и самостоятельно, чтобы поддержать здоровье, повысить настроение и быть в форме. Заодно и пообщаться с природой, на что чаще всего не хватает времени.

Инструктор-методист спорткомплекса объяснит, как правильно ходить, подберет специальные палки и даст дополнительные консультации по всем интересующим вопросам.

Телефон для справок: 8(4742)48-27-89