

Спортивная секция "Стретчинг"

Педагог дополнительного образования

Новикова Валерия Алексеевна

Приглашаем детей от 7 до 14 лет в нашу секцию

Знаете, какое направление самое расслабляющее? Стретчинг!

Что же это такое?

Стретчинг - он же растяжка

- мышцы расслабляются*
- связки становятся более эластичными*
- происходит снятие нервного напряжения*
 - приходит ощущение легкости*

Добро пожаловать в нашу группу!



Мы рады видеть Вас:

| <i>Группа</i> | <i>Пн</i> | <i>Вт</i> | <i>Ср</i> | <i>Чт</i> | <i>Пт</i> |
|---------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 1 | | | 15.35-17.05 | | |
| 2 | | | | | 17.10-18.40 |

По всем вопросам:

Руководитель ОДОД - Вержбицкая Евгения Сергеевна, тел. 8 (911) 128-63-34