**Энергия на весь день!**

Существует мнение, что возраст становится преградой для ведения активного образа жизни и занятий спортом. Оно верное лишь отчасти. Практика показывает, что люди в возрасте способны оставаться активными и жизнерадостными. Они посещают развлекательные и спортивные центры, поддерживают хорошую физическую форму. Единственное, требуется грамотный баланс нагрузки и щадящий режим тренировок. Так, граждане пожилого возраста, посещающие отделениe социальной реабилитации, абилитации инвалидов и дневного пребывания для граждан пожилого возраста проживания раз в неделю проводят свой день очень активно, посещая аквазону ФОК "Жемчужина". Занятия в бассейне не только поднимают настроение, помогают привести мышцы в тонус, но и заряжают энергией на весь день.



