



Для пожилых людей на базе комплексного центра социального обслуживания населения в г. Кувандыке продолжает работать «Школа здоровья».

Групповые занятия по фитнесу проводит «серебряный» волонтер Наталья Сергеева. Она умело показывает своим подопечным комплексный фитнес — тренировки, куда входят разминка, упражнения на коврике, упражнения с мячом, рассказали в центре.