

## Производственная гимнастика

В рамках корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников с 9 января 2023 года в центре ежедневно рабочий день начинается с производственной гимнастики.

Комплекс физических упражнений с легкостью вписался в режим рабочего дня: в среднем такая зарядка длится всего от пяти до двенадцати минут. А результат многообещающий – гимнастика способствует предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, общему укреплению здоровья, повышает работоспособность.

Уверенны, что такая зарядка станет традицией в нашем коллективе и будет способствовать не только укреплению здоровья, но и улучшению настроения и микроклимата в коллективе.

