



Не секрет, что регулярная физическая активность освобождает от психологических проблем, поддерживает иммунитет, повышает работоспособность и улучшает взаимоотношения внутри коллектива.

В рамках корпоративной программы укрепления здоровья в центре традиционно ежедневно рабочий день начинается с производственной гимнастики. Сегодня, для тех, кто не желает ограничиваться только зарядкой, проведено комбинированное занятие «Fitness mix». Представительницы прекрасного пола облачились в спортивную форму и с большим вдохновением и энтузиазмом под веселую ритмичную музыку включились в выполнение комплекса упражнений. Программа тренировки состояла из базовых и изолирующих упражнений, включая разминку, заминку и кардиоупражнения.

Участники мероприятия получили заряд бодрости и прекрасного настроения!

