

## Беседа о воде.



## Практические занятия.



Добро пожаловать  
на занятия клуба  
« Лебёдушка»!!!

Записаться можно по  
адресу  
с.Новопичугово  
ул. Ленина 25  
Новопичуговская  
сельская библиотека.  
Тел: 8(383) 25943316

*Мы ждём Вас.  
Ежедневно С 10.00 -18.00  
Обед 13.00– 14.00  
Выходной—воскресенье,  
понедельник  
Последняя суббота месяца  
санитарный день*

*МКУК Ордынская ЦБС  
Новопичуговская сельская  
библиотека, филиал № 13*



## Клуб «Лебёдушка»

для женщин оздоровительного  
направления, лечебная  
гимнастика по системе  
«Пилатес».

*Мы рады Вас  
приветствовать в нашем  
клубе.*

Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации.

Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысите гибкость и улучшите состояние вашего позвоночника.



## Девиз клуба :

«Доволен собой, доволен жизнью»

## Председатель клуба:

Аникина Н.К. – фельдшер, консультант по Пилатесу.

**Занятия «Пилатес»** проходят два раза в неделю:

в среду, пятницу-  
в 17-30 ч.



*Так же для участников клуба планируется провести встречи:*

Беседа « Ошибки похудения»	1 квартал
Беседа « Вода- источник женского здоровья»	2 квартал
Книжная выставка « Полезная кулинария» обзор «Правильное питание – залог здоровья!»	2 квартал
Обзор книжной выставки « Свидание с талантом» ( писатели юбилеры 2019г.)	4 квартал