

# Проект Орджоникидзевской РО «Культура здоровья»



*Здоровый голос: бесплатные консультации  
врача фониатра (традиционно в дни школьных каникул)*



*Бесплатные лекции, семинары и мастер классы  
от ведущих специалистов в области медицины*



*Скидки на отдых и лечение в санаториях  
по всей России*



*Скидки на посещение бассейна и занятия  
фитнесом*



*Помощь в организации корпоративных  
оздоровительных мероприятий*

- Следите за анонсами новостей о мероприятиях.
- Оставьте заявку председателю ППО в Вашей организации.

Если у Вас остались вопросы,  
можете связаться  
с координатором проекта –  
**Марией Борисовной**  
по тел. **300-60-47**



**Профилактика варикозного расширения вен**

**Минимальный риск травм, практически отсутствуют противопоказания**

**Эффективная жиросжигающая тренировка, профилактика сахарного диабета**

**Возвращается гибкость позвоночника и подвижность суставов**

**Раскрывается грудная клетка, уходит застой в мышцах**

**Снятие психического напряжения, улучшение настроения**

**Улучшается качество сна, проходит бессонница**

**Развиваются лёгкие (профилактика астмы), укрепляется кардио система**

**Плавание задействует все группы мышц**



**Близко к дому: Урашмаш / Эльмаш.  
Фестивальная, 8 и Стачек, 3**



**Скидки членам Профсоюза на абонементы (4 посещения)**

- Оставьте заявку председателю ППО в Вашей организации.
- Предъявите свой профсоюзный билет в бассейне и получите скидку на приобретение абонемента.
- Сообщите председателю ППО в конце месяца о количестве посещённых занятий.



Если у Вас остались вопросы, можете связаться с координатором проекта – **Марией Борисовной** по тел. **300-60-47**