

Виноградова И.А. Со спортом связана вся моя жизнь: закончила физкультурной техникум, более 30 лет работала учителем физкультуры в школе, и когда директор "КВСОИ" Золотова предложила мне стать инструктором по скандинавской ходьбе, я согласилась.

Скандинавская ходьба это самый доступный способ сохранения здоровья и активного долголетия. В нашей группе 12 человек. Занимаемся с июля 2018г. 7.с. Большого года. Результатом нашего: болей стало меньше, стали более стройными, подтянутыми, энергичными, неэнергостными.