

# Здоровье зимой – это просто! Вставай на лыжи и вперед!

*улучшение координации*



*профилактика ожирения*



*укрепление иммунитета*



*профилактика остеопороза*

*укрепление мышечного корсета*

*улучшение подвижности суставов*



*развитие ловкости и выносливости*

*снятие эмоционального напряжения*

