

Двигаемся на здоровье!



«Подвижный человек гордится своим стройным станом.
Сидячий сиднем целый век подвержен всем изъясам.
С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь сто лет, а может быть, и более...»

Абу Али ибн Сина (Авиценна)



«Движение заменяет множество лекарств,
Но ни одно лекарство в мире не может
заменить движение»

(А. Мюссе)

