

## **Зимние каникулы — замечательная возможность провести время с пользой для здоровья!**

Наши студенты — самые активные и спортивные. Рассказываем о мероприятиях в которых приняли участие ребята.

Студенты-волонтеры-медики Красногорского филиала организовали зимнюю утреннюю зарядку на свежем воздухе в городском парке. Они также позанимались на тренажерах, получив огромное количество положительных эмоций, удовольствия и заряд бодрого настроения!

Команда Коломенского филиала ярко заявила о себе на новогодних эстафетах Коломенского городского округа, где ребята продемонстрировали невероятную спортивную активность, командный дух и праздничное настроение. Они достойно представили колледж, показав высокий уровень подготовки и сплоченности.

Обучающиеся и преподаватели Серпуховского филиала приняли участие в тренировке «Кроссфит» на открытом воздухе и спортивных играх на территории физкультурного комплекса.

Студенты из Люберец в парке «Наташинские пруды» зарядили всех гостей праздничным настроением. Они слепили двух снеговиков — мальчика и девочку. Улыбки и смех не покидали лиц детей. Спасибо зиме за незабываемые зимние забавы!

Режим дня, сбалансированное питание, физическая активность, прогулки на свежем воздухе и позитивные мысли — вот важнейшие составляющие крепкого здоровья.

Давайте продолжим делать этот зимний период незабываемым, полным радости и занятий спортом.











