

Ежедневная работа

Депутатская работа – это нескончаемый поток обращений: людей, общественных организаций, детских клубов и педагогических коллективов. И депутат старается помочь всем, кто хочет общаться, заниматься творчеством и просто эффективно работать.

В начале декабря в России традиционно проводится декада инвалидов. У людей с ограниченными физическими возможностями самая большая радость – от души пообщаться. Депутат Законодательного Собрания Новосибирской области Иван Леонидович Сидоренко оказал финансовую помощь на организацию чаепитий в специальной коррекционной школе №31 и в Центре «Патриот» (посёлок Северный).

Не прекращается традиция поздравлять с юбилеями долгожителей нашего округа. Среди них, например, Михаил Николаевич Остащенко, который буквально на днях отметил 90-летний юбилей. А в конце прошлого года депутат поздравил с такой же красивой датой Елизавету Андреевну Залепукину и Марию Яковлевну Волчихину.

По давней традиции уже не первый год поддерживается кружковая

Михаила Николаевича Остащенко от имени депутата и Совета ветеранов поздравляет Валентина Игнатьевна Синицына



деятельность общества инвалидов (м/р «Снегири» и «Родники»), женского клуба «Улыбка» (м/р «Юбилейный»), а также хора «Родник».

17 декабря военнослужащие ракетных войск стратегического назначения отмечают свой профессиональный праздник. Иван Леонидович Сидоренко поздравил Глуховскую дивизию и оказал помощь в проведении этого праздника.

В прошлом году к Ивану Леонидовичу обратился руководитель социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Снегири». За счёт средств Фонда Сидоренко для них были приобретены кухонные весы и материалы для творчества.

Марина ШЕРСТОБИТОВА,
помощник депутата

На светлой стороне

Вечернее освещение улиц Новосибирска уже давно переросло рамки роскоши. Освещение – неотъемлемый элемент благоустройства. Жители части улицы Тамбовская в посёлке Северный на протяжении многих лет были вынуждены в осенне-зимний период ходить практически в кромешной темноте. Неоднократные обращения в мэрию с просьбой установить уличное освещение оказывались тщетными, и жители жили ожиданиями в наступлении назначенного чиновниками срока. Новые опоры линии электропередачи появились в 2014 году в результате реализации наказов избирателей, а уличного освещения дожидаться никак не могли. В результате обращения к депутатам Ивану Леонидовичу Сидоренко и Глебу Валерьевичу Дебову и проделанной ими работы в ноябре на улице ярко загорелись лампы уличного освещения!

Мы осуществляем целенаправленную работу по благоустройству территорий округа. Нам безразлично, как развивается район, город, в котором мы живем и работаем. Поэтому мы стремимся к достижению более высокого качества жизни, обеспечению безопасности проживающих здесь людей. Освещение – это безопасность, так как снижается уровень социальной напряженности, ощущение опасности, которая возникает, когда нужно идти по тёмным улицам, – сказал И. Л. Сидоренко.

Елена ВОРОНИНА, помощник депутата



Снегопад, снегопад...

Уважаемые жители микрорайонов «Юбилейный», «Снегири» и «Родники»!

Вы постоянно обращаетесь к нам с просьбами почистить от снега те или иные места общего пользования. Обращаем ваше внимание, что не все они относятся к **придомовым** территориям. В рамках действующего договора управления мы занимаемся только уборкой придомовой территории. Обязанность по надлежащему содержанию муниципальной территории возложена на администрацию района.

В декабре 2016 года в подъездах ваших домов были развешены схемы придомовых территорий. Каждый председатель Совета дома был проинформирован об их границах. Поэтому основная часть ваших обращений по уборке снега была перенаправлена в соответствующее подразделение администрации Калининского района.

С уважением, ООО «УКЭЖ «Сибирская инициатива»

Пожалуйста на плохую уборку снега с дорог и внутриквартальных проездов можно по следующим телефонам:

051 – диспетчерская служба мэрии; **274-36-91** – диспетчерская МКУ ДЭУ №6; **274-18-50** – начальник МКУ ДЭУ №6 Николай Николаевич Некрасов; **228-73-83** – начальник отдела благоустройства и транспорта Калининского района; **228-73-61** – специалисты отдела благоустройства и транспорта Калининского района.

«Спартакское» крещение

19 января жители микрорайонов «Родники», «Снегири», «Юбилейный», а также других районов города и области встретили великий праздник - Крещение Господня. При содействии и помощи депутатов работники УК «Сибирская инициатива» приготовили на озере Спартак «иордань». Традиционное Крещение проходит здесь вот уже в 6 раз!

После чина освящения воды люди с лёгким волнением ждут своей очереди погрузиться в ледяную воду. Несмотря на морозец, настроение у всех приподнятое. И недаром - испытывать негативных эмоций сегодня никак нельзя.

Опытные купальщики подбадривают новичков: «Главное – не бояться! Сейчас можешь испытывать страх, но выйдешь и сразу почувствуешь, как стало душе и телу легко».

На мой вопрос о цели погружения в купель ответы людей расходятся. Одни свято верят в то, что прежде всего погружение в воду – это очищение души от грехов. Другие говорят, что это отличный способ закалиться, укрепить своё здоровье.

После погружения купающихся согревает не только заботливо приготовленный для них горячий сладкий чай с сухариками и сушками, сколько удивительная атмосфера в палатке, где гостеприимно орудуют помощники депутатов и работники управляющей компании. Весёлый гомон,

шутки, смех. Новички наперебой обмениваются впечатлениями.

Многие покидают крещенскую купель, обзаведясь новыми знакомствами. Возможно, имена друг друга забудутся через несколько часов, но, прощаясь, договариваются встретиться здесь в следующем году.

Я обратила внимание, что все покидают крещенские купания с улыбкой на лице. И она, как мне кажется, сегодня греет жарче, чем раскаленные печи в палатках. Этого тепла хватит на всю оставшуюся зиму!

Ксения Есаева

В этом году Крещение выпало на четверг, когда рабочая неделя в самом разгаре. Тем не менее, к купелям выстраивались длинные очереди, так как многие готовы были поторопиться



«И так стало хорошо на душе и ясно, в тот холодный хмурый день боялись вы напрасно!»



с работы и отложить свои дела, чтобы искупаться в проруби, не нарушая традиций.

На озеро Спартак съехались люди из всех районов нашего города и даже из пригорода, отмечая отличную организацию и приятную атмосферу этого места.

Ирина Петракова (РЖД):

- Ходим сюда уже третий год. Организаторы - молодцы. Нравится, что здесь работают и полиция, и скорая, и спасатели. Отдельно хочется отметить палатку, в которой просторно и тепло, а за столом можно выпить согревающего чая.

Принимают участие в обряде Крещения люди разных возрастов. Мое внимание привлекла 12-тилетняя Карина Селютина, ученица кадетского класса школы №7 Дзержинского района.

- Я участвую в Крещении



три года подряд (с 9 лет!!!), и каждый раз на Спартаке. Делаю это по вере и ради положительных эмоций. Мне нравится ощущение бодрости после по-

гружения, и я получаю от этого сильный заряд позитива.

Наталья Симкина

...От желающих погрузиться в купель – не протолкнуться. Я беседую с Иваном Викторовичем. Погружается уже 6 лет, каждый год, как говорит, «меняет локацию», т.е. купели, поэтому его оценка организации на озере Спартак можно назвать профессиональной.

- Хочу отдать должное организаторам. Прекрасно обустроена сама купель, крепкие надёжные ступени и поручни. После погружения всегда же хочется согреться, и тут это тоже есть. Заходишь в палатку, а там и чай, и лавочки, и печки. И ещё самый огромный плюс: меня как водителя радует, что парковка организована вблизи, а не идти ещё неизвестно сколько до машины, как было в других местах.

Спрашиваю у собеседника: «Вы почувствовали, что грехи смылись?»

- Это невозможно почувствовать сиюминутно, это происходит на протяжении месяца-двух, а может и вообще года. Ты просто начинаешь чувствовать помощь. Слово кто-то помогает в сложный для тебя момент сделать важный выбор в жизни. Считаю: для людей, которые грешны, такая помощь, если и возможна, то в миллион раз меньше.

А напоследок он желает всем: «Принимайте участие в подобных мероприятиях, если вы действительно веруете и не гонитесь за модой, но разумно оценивайте состояние Вашего организма, во избежание плачевных последствий».

Анастасия Устинова

Дела депутатские

В гостях у сказки



Депутат Государственной Думы VII созыва Андрей Каличенко провел приём граждан в общественной приёмной Д.А.Медведева.

В ходе приёма депутат дал гражданам конкретные рекомендации и советы по разрешению сложившихся ситуаций. Часть вопросов была взята на контроль для совместного решения с соответствующими службами.

На приём к Андрею Владимировичу жители пришли не только с проблемами. Слова искренней благодарности высказал депутату председатель ТОС «Красная Горка» Александр Аблов за подаренный фотоаппарат, который необходим общественникам для работы.

Вручены стипендии Л. И. Сидоренко

Лучшие ученики школ 25 округа получили вознаграждение по итогам первого полугодия 2016-2017 учебного года. Стипендия была учреждена Леонидом Ивановичем Сидоренко в 2004 году. Она вручается дважды за год и является показателем успешной учёбы и активной общественной жизни. Стипендии вручал депутат Г.В. Дебов.



Николаева Мария, ученица 11а класса школы № 173, с первого класса отличница во всем: в учёбе, в спорте, в творчестве. Где бы Мария ни участвовала, везде она первая: победы в олимпиадах и интеллектуальных играх, спортивных соревнованиях и творческих конкурсах. Школа гордится своей ученицей и по праву называет её лучшей.

В.Ю. Григорчак, директор школы

Школа №203

Бурдинская Мирослава, 4г
Гежа Софья, 8б
Дойняк Дарья, 8а
Зорькина Анастасия, 9а
Кокшарова Анастасия, 7а
Колокольцева Арина, 5г
Комарова Татьяна, 9а
Мосина Виктория, 5в
Прокофьев Игорь, 6в
Сартакова Дарья, 6г
Школа №184
Газукина Мария, 9а
Дмитриева Ольга, 7а
Запрудская Елизавета, 6а
Ильина Дарья, 5а
Кочерян Кристина, 9а
Кузнецов Михаил, 8а
Култаев Владимир, 6б
Литвинов Александр, 6б
Мурадян Эрвин, 4а
Нихаев Матвей, 4б

Сараева Елизавета, 6а
Собянин Дмитрий, 6а
Тимошенко Ева, 3в
Школа №173
Ахмедов Владислав, 6б
Бабкина Мария, 5а
Белозёрова Полина, 6б
Березин Алексей, 9б
Волков Данил, 5а
Волкова Элина, 5б
Годуева Ольга, 7а
Гордиенко Наталья, 7а
Захарова Таисия, 4б
Коротенкова Полина, 8б
Костюкова Полина, 8а
Лоскутова Елизавета, 4а
Миненкова Анастасия, 5б
Моисеева Дарья, 7б
Моисеева Екатерина, 10
Николаева Мария, 11
Полищук Кристина, 8б
Поплавский Даниил, 7б

Открытие снежного городка – это счастье для всех ребятшек! Впереди – Новый год и каникулы. На празднике всех развлекают Кикимора болотная и гости с Мадагаскара, а ещё надо и фигурки сказочных персонажей разглядеть да горки ледяные опробовать... Ну это ладно, праздники длинные, успеем, а вот подарки да сладости, которые ведущие раздают, надо не пропустить!

Управляющая компания «Сибирская инициатива» поработала на славу! Ёлка – просто красавица, особенно при вечернем освещении. Два десятка фигур, горки как для малышек, так и для ребят постарше, лабиринт для самых маленьких. А что ещё надо для новогодней радости?

Такой подарок детям округа делают ежегодно депутаты Иван Леонидович Сидоренко, Андрей Владимирович Каличенко и Глеб Валерьевич Дебов. Глеб Валерьевич на открытии снежного городка поблагодарил за ударный труд «Сибирскую инициативу», а депутат Госдумы А.В. Каличенко с удовольствием пообщался как с ребяташками, прибежавшими на праздник, так и с их родителями.



«Будь душой крепче стали!»



14 января в Центре «Патриот» состоялся молодёжный фестиваль по прикладному армейскому рукопашному бою «Будь душой крепче стали!».

Более 50-ти бойцов-рукопашников города Новосибирска проявили своё мастерство во владении армейским рукопашным боем.

Открылся фестиваль чередой ярких показательных выступлений коллективов, где каждая команда заявила о себе: демонстрировали приемы, броски против агрессии «условного противника».

После зачётных поединков состоялись испытания на силу и ловкость.

По результатам состязаний первое место занял военно-патриотический центр «Зенит»,

второе место клуб «ЕрмакЪ» (центр «Патриот»), на третьем месте спортивный клуб «ОбьГЭС».

Подобный фестиваль отличается динамичностью, широким охватом участников при минимальных затратах времени. Организатором фестиваля выступил центр «Патриот» при поддержке комитета по делам молодёжи мэрии города Новосибирска.

Центр «Патриот» благодарит депутатов Законодательного Собрания Новосибирской области Сидоренко Ивана Леонидовича и Совета депутатов города Новосибирска Дебова Глеба Валерьевича за финансовую помощь в приобретении тагами.

Сохраним вместе традиции русского боевого искусства!

Юлия Баскаль

Фото Мальцев Вячеслав



Галина Михайловна и Анатолий Никифорович Галкины 23 января отметили 50-летний юбилей совместной жизни. Брак был зарегистрирован в ЗАГСе Дзержинского района 23 января 1967 года.

Наши родители всю свою жизнь отработали на заводе ЖБИ-3 и отсюда ушли на пенсию. Мама пришла на завод в 17 лет: 18 лет работала на

башенном кране, 24 года – в заводоуправлении, в производственном отделе. Постоянно занималась общественной работой, вела заводскую подписку на периодическую печать (во времена СССР), более 20 лет была председателем Совета ветеранов завода, была делегатом профсоюзного съезда в Москве. Отработала

Наши родители

на заводе 42 года. Награждена медалями «Ветеран труда» федерального значения, медалью «Дети войны», медали к 110, 115, 120-летию города.

Отец пришел на завод в 17 лет, отработал газосварщиком 38 лет и в 55 ушел на пенсию. Имеет правительственную награду «Отличник соцсоревнования», медаль «Ветеран труда» федерального значения.

Но самое главное – они прекрасные родители, вырастили двоих детей, у них есть внук и правнук. Мама – прекрасный кулинар, в её доме очень часто пахнет свежей выпечкой, особенно приятно было проспать под этот запах в детстве.

Сейчас летом они живут на даче, выращивают нам овощи. А мама и там не остаётся в стороне от общественной жизни.

Мы, дети, желаем им доброго здоровья, долгих-долгих лет жизни! Мы вас очень любим!

Альфия Кишкина

Ещё один шаг

В школе 211 им. Л.И.Сидоренко в 2014 году была образована театральная студия, которой руководит замечательный педагог-психолог Татьяна Кузьминична Канзюба. Особенностью студии является то, что в ней занимаются не только социализированные дети, не имеющие проблем со здоровьем, но и ребята, имеющие дезадаптацию к школе, а также с ослабленным здоровьем, нуждающиеся в помощи педагога-психолога. Благодаря совместной работе и общению у детей развивается толерантность, коммуникативные навыки, нравственные качества личности, отзывчивость и терпимость. Все вместе они учатся конструктивному общению, умению положительно реагировать на трудные жизненные ситуации и, конечно же, быть более уверенными и успешными в жизни.

19 декабря 2016 г. силами учащихся, занимающихся в этой пре-



красной студии, был поставлен благотворительный спектакль «Лесная сказка». Дети-актёры и их родители уверены, что спектакли, проходящие на благотворительной основе, воспитывают в детях сострадание, делают их более отзывчивыми и чуткими к чужой беде. Учащиеся школы, которые посмотрели этот спектакль, перечислили деньги для больных детей путём sms-сообщений в благотворительный фонд «Милосердие».

Родители учащихся школы

Опасность бытового газа

Газ используется во многих жилых домах и квартирах в качестве дешевого и практичного топлива. Утечка газа – огромная опасность для людей.

Чтобы своевременно обнаружить утечку, в газ добавляются вещества с сильным запахом. Газ тяжелее воздуха, при образовании утечек он быстро опускается на нижние этажи и цокольные помещения.

При обнаружении утечки газа срочно звоните в аварийную газовую службу по телефону «104» (сотовый номер телефона «112» – вызов экстренных служб).

В последнее время участились случаи проникновения мошенников в квартиры и дома под предлогом осмотра газового оборудования. Помните: у собственника жилого помещения должен быть «Договор на обслуживание газораспределительного оборудования» с лицензированной организацией. При проведении профилактических мероприятий вас известят заранее. Также у сотрудников организации должны быть удостоверения установленного образца. В целях безопасности сверьте данные в документах, а при наличии вопросов звоните по телефону, указанному в «Договоре...».

При эксплуатации газа: не ремонтируйте газовые приборы самостоятельно; не привязывайте к газовым трубам бельевые веревки; не используйте их в качестве заземления. Не исправляйте сами дефекты газопроводных труб – инструментом можно вызвать роковую искру. Не оставляйте без присмотра работающие газовые приборы, особенно если доступ к ним имеют дети.

При обнаружении запаха газа в помещении необходимо: прекратить использование газового прибора вплоть до перекрытия кранов на газовой трубе; устранить все возможные источники огня, которые могут привести к возгоранию; оповестить окружающих людей о возможной опасности; открыть окна и двери для обеспечения хорошей вентиляции в помещении; вызвать аварийную газовую службу, набрав на телефоне «104» или «101» для оповещения пожарной и спасательной служб; всем членам семьи покинуть помещение, предупреждая по пути как можно большее количество людей.

При обнаружении пострадавшего необходимо оказать ему первую помощь при отравлении газом, а именно: вызвать скорую помощь, как можно скорее вывести пострадавшего на улицу, открыть в помещении двери и окна, не зажигать огонь или электрический свет во избежание взрыва. Если скорая помощь задерживается, то самостоятельно следите за дыханием пострадавшего и вовремя окажите ему реанимационную помощь: сделайте искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца. Будьте бдительны!

Специальная пожарно-спасательная часть № 1

Играй, театр!



В наше время люди преклонных лет предпочитают не судачить на скамейке, а вести активный образ жизни, заниматься творчеством. Благодаря поддержке депутатов А. Каличенко, И. Сидоренко, Г. Дебова на базе Ресурсного центра по адресу ул. Кочубея, 3/1 работают разные клубы по интересам. А вот теат-

тра, где играли бы пенсионеры, нет! Идея создания театра стало личной инициативой Союза пенсионеров нашего района.

Театр – это не просто актёры, сценарий, режиссер, свет, звук и много-много сил. Театр – это дружная жизнь, в которой ты обретаешь новую семью. Да-да! Не друзей, не знакомых, а именно СЕМЬЮ! А ещё там очень весело! Как важно в современном мире быть не одиноким и уверенным в себе. А театр как раз учит этому.

Приглашаем творческих, весёлых, ответственных и любящих театр людей.

Режиссер – Татьяна Ивановна Ледеява. Звоните: 8-960-787-3795.

СРОК ПОДАЧИ ДЕКЛАРАЦИИ О ДОХОДАХ за 2016 год – не позднее 2 МАЯ 2017 ГОДА

Обязаны подать декларацию по налогу на доходы физических лиц (НДФЛ): индивидуальные предприниматели и другие граждане, занимающиеся частной практикой; физические лица, получившие доходы: от продажи ценных бумаг, долей в уставном капитале, имущественных прав и имущества, находившегося в собственности менее 3 лет (менее 5 лет, если приобретено после 01.01.2016); от сдачи квартир и иного движимого и недвижимого имущества в наём или в аренду; от выигранных в лотереях, игровых автоматах; в порядке дарения в виде недвижимого имущества, транспортных средств, акций, долей, паёв (за исключением подарков от членов семьи или близких родственников); от источников за пределами Российской Федерации и др.

Декларации предоставляются по форме 3-НДФЛ в налоговую инспекцию по месту жительства (регистрации): лично или через представителя; почтовым отправлением с описью вложения; в электронной форме по телекоммуникационным каналам связи; через электронный сервис «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц».

Срок уплаты налога: не позднее 17 июля 2017 года

Граждане, не обязанные декларировать доходы и представляющие декларацию исключительно в целях получения налоговых вычетов по НДФЛ (стандартных, социальных, инвестиционных, имущественных при приобретении жилья), могут представить её в течение всего года.

Вакансии

УК «Сибирская инициатива» требуются: **техник-смотритель**, з/п 20 т.р.; **инженер** по вентиляции, з/п 20 т.р.; **инженер (ПГС)**, з/п 23 т.р.; **уборщик** лестничных клеток и мусоропроводов, з/п сдельно-премиальная; **дворник**, з/п сдельно-премиальная; **специалист** по договорной работе, требования: н/о высшее, высшее юридическое. Желателен опыт работы не менее года, з/п от 20 т.р.; **мастер по санитарию**, з/п 21 т.р. Тел. 240-97-18, e-mail: 61vf@ngs.ru. Ул. Гребенщикова 9/1, к. 303.

ООО «Лидер» срочно требуется **повар** в кафе в м/р «Родники». З/п от 20 т.р. Соцпакет. 5/2. Санкижка. Телефон 8-913-948-1130.

Индексация пенсий

С 1 февраля 2017 года страховые пенсии неработающих пенсионеров увеличатся на 5,4% исходя из роста потребительских цен за 2016 год. Соответствующие постановления №35 и №36 от 19 декабря 2016 года приняты Правительством РФ. По данным Росстата, инфляция в 2016 году составила 5,4%, и ровно на эту величину индексируются страховые пенсии неработающих пенсионеров.

Напомним, что с 1 января 2015 года индексация пенсий осуществляется в соответствии с новым порядком – через индексацию стоимости пенсионного коэффициента и фиксированной выплаты. Стоимость индивидуального пенсионного коэффициента (пенсионного балла), с учётом которого назначаются страховые пенсии, составит 78,28 р. (до 1 февраля 2017 г. его размер составлял 74,27 р.).

Вместе со страховой пенсией на 5,4% увеличится фиксированная выплата (аналог базовой части пенсии) и составит 4805 р. 11 к. для получателей страховой пенсии по старости на общих основаниях и 9610 р. 22 к. станет фиксированная выплата в повышенном размере для граждан, достигших 80-летнего возраста, и инвалидов I группы.

Следующее повышение пенсий ожидается с 1 апреля 2017 г. Индекс увеличения будет установлен постановлением Правительства РФ.

С 1 февраля 2017 года на 5,4% увеличится и пособие на погребение. Его размер составит 6774 р. 70 к. Данное пособие органы ПФР выплачивают в случае смерти неработающих пенсионеров.

На указанный индекс (5,4%) произойдёт увеличение ежемесячных денежных выплат (ЕДВ), которые получают федеральные льготники. Увеличенные выплаты коснутся инвалидов всех категорий, ветеранов войны, жителей блокадного Ленинграда, ветеранов боевых действий, «чернобыльцев» и ряда других категорий. Одновременно с 1 февраля увеличится стоимость набора социальных услуг и составит 1048 р. 97 к. В набор социальных услуг входят: обеспечение лекарственными препаратами по рецептам на лекарства (807 р. 94 к.), предоставление путёвок на санаторно-курортное лечение (124 р. 99 к.), бесплатный проезд на пригородном ж/д транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (116 р. 04 к.).

На предстоящую индексацию органами ПФР Новосибирской области будет направлено 368 млн. рублей. Расходы на выплату пенсий и иных социальных выплат в целом на февраль составят более 10,7 млрд. руб. В целом в 2017 г. на пенсионное обеспечение граждан и социальные выплаты по линии ПФР будет направлено 131,5 млрд. рублей, что на 3,5 млрд. больше, чем в 2016-м году.

Объявление

Плавательный клуб «Аверс» под руководством заслуженного мастера спорта России, тренера высшей категории **Анастасии Глухих** ведёт набор детей 6-14 лет в группы спортивно-оздоровительного плавания. Тренировки проходят по адресу ул. Тюленина, 27, бассейн «Регионального спортивного центра Ново-



сибирской области по фехтованию». Запись по телефону 8-913-711-2526. Дополнительная информация на сайте клуба: avers-pk.ru, в социальной сети «ВКонтакте» - vk.com/pkavers.

Зарядиться бодростью!

С 2014 года на 4-м этаже здания Макаренко, 36 проводятся занятия по фитнесу «Программа 50+». При поддержке депутата горсовета Г.В. Дебова выделен зал и несколько раз в неделю приезжает тренер.

То, что спорт приносит несомненную пользу, известно всем! Но это стало ещё и наглядным примером того, как женщины становятся более активными, при помощи специальных упражнений избавляются от болей, усталости и дискомфорта.

И самое важное – это хорошее настроение!

Мы поддерживаем инициативу жителей микрорайона, создаём хорошую возможность рядом с домом зарядиться бодростью и получить отменное настроение на весь день! Сегодня для всех желающих это составляет символическую плату услуг тренера, но главное то, что это даёт возможность оздоровиться!

Внимание, изменилось расписание! Занятия проходят по понедельникам и средам с 8:00 до 9:00 и с 9:00 до 10:00.

Телефон для записи: 8-913-459-35-17, тренер Таратайко Элеонора.