



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Мне посчастливилось участвовать в проекте "Спорт 50+" и познакомиться с тренером Мариной, которая владеет огромными знаниями в своём непростом деле. Она знает все о мышцах, суставах, спине и т. д. Благодаря Марине, проекту и тренировкам 2 раза в неделю у меня прекратил "НыТЬ" тазобедренный сустав. Знаниями, полученными на проекте от прекрасного тренера, я пользуюсь в жизни. С каждой тренировкой моя самооценка повышалась и здоровье тоже. Очень нужное и полезное дело, проект "Спорт 50+". Кроме пользы для здоровья, у нас, участников проекта, появилось общение и даже дружба! Дорогие организаторы, не останавливайтесь! Ваш проект нам очень

нужен и в дальнейшем!

Кузнецова Алла



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Хочу выразить свою благодарность создателям проекта "Спорт 50 +", какое важное, жизненно необходимое и полезное дело!  
Два раза в неделю мы приходим в спортивный зал и наша замечательная Марина творит с нами чудеса. Колени сгибаются, спины выпрямляются, животы подтягиваются!  
От всей души желаю продолжения этому проекту!

Галина Волобуева



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Хочу выразить большую благодарность организаторам программы «Спорт 50+». Программа очень актуальна для нас , пенсионеров , занятия два раза в неделю, проходят регулярно . Упражнения соответственно возрасту, но в то же время активные и разнообразные: это и растяжка и дыхательная гимнастика "Оксисайз", силовая нагрузка. После занятий чувствуешь бодрость, прилив энергии. И что немаловажно , занятия бесплатные! А благодаря очаровательному тренеру Марине, занятия проходят весело, задорно и очень позитивно! Супер профессионализм, неиссякаемый позитив, креативный подход к урокам - спасибо большое Марине, и так держать!



Галина Федоренко

# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Благодарю всех, кто организовал этот замечательный проект «Спорт 50+». Я занималась и в других спортивных залах, но не везде так комфортно и весело как с нашим тренером Мариной. Упражнения подобраны по возрасту. Появилось желание заниматься самостоятельно и дома, есть положительные результаты. Очень надеюсь на продолжение этого проекта. Большое спасибо за такое внимание и заботу к людям нашего возраста.

Валентина Ульянова



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



В группе "Спорт 50+", я занимаюсь уже три года. За эти годы выработалась привычка постоянно заниматься физкультурой под руководством нашего замечательного тренера Марины. Марина подбирает упражнения с учётом нашего возраста. Но при этом, не подчёркивает специфику возраста, а наоборот вдохновляет и стимулирует нас к новым достижениям. И результат есть. Все наши дамы подтянулись. Улучшилось самочувствие, настроение, все помолодели. Стараются не пропускать каждое занятие. У нас сформировался сплочённый коллектив. Огромное спасибо Марине и Павлу за продвижение таких программ для пенсионеров.

Движение - это жизнь.

Шабанова Марина



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Я занимаюсь в проекте "Спорт 50+" уже четвертый год. Для меня занятия фитнесом - это положительная энергетика, здоровье, красота тела. Фитнесс - это тренд современности! Молодость и долголетие! Дисциплинирует в плане питания. Улучшает самочувствие! А так же занятие фитнесом избавляет от бессоницы и комплексов. Я с удовольствием хожу на все занятия. Я похудела на пару кг. и чувствую себя превосходно! Огромная благодарность организаторам проекта "Спорт 50+", и нашему тренеру Марине!

Очень хочется, чтобы этот проект продолжился.

Марина Пучковская



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРОЕКТ АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Спасибо организаторам проекта "Спорт 50+".  
Хочу поблагодарить нашего тренера Марину, которая научила  
меня слушать своё тело, преодолевать себя и  
верить в свои возможности.

Щербакова Валентина



**СПОРТ 50+**  
ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Я очень довольна, что существует такой проект "Спорт 50+".  
Посещаю тренировки уже 4-ый год. Каждый раз иду на занятия  
с отличным настроением. Особенно понравилось то, что Павел и  
наш тренер Марина не оставили нас без тренировок, когда  
грант заканчивался. Хорошее дополнение к тренировкам -  
прохождение мед. осмотра в физкультурном диспансере.  
Для меня этот проект - хорошее самочувствие, хорошее  
настроение, приятное общение.

Павел и Марина, огромное Вам спасибо!

Белозёрова Алла



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Хочу обратиться к организаторам проекта "Спорт 50 + ", и поблагодарить всех, кто придумал, организовал и внедрил этот проект: физ. нагрузка, классные упражнения на все группы мышц, замечательный тренер Марина, индивидуальный подход к каждому, положительные эмоции - всё супер - хожу с удовольствием, чувствую бодрость и прилив сил после каждого занятия. Этот проект очень важен для нас и необходим, особенно для нашего возраста, кому за 50. Спасибо!

Жеребцова Екатерина



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



С апреля 2023 года посещаю занятия по программе "Спорт 50+". После перенесённого инсульта в 2022 году эти занятия в щадящем режиме под руководством тренера Марины для меня оказались просто находкой. Самочувствие улучшается, настроение позитивное. Спасибо огромное ей и организаторам проекта. Хотелось бы надеяться на продолжение занятий.

Адвахова Екатерина



**СПОРТ 50+**

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Занимаюсь в группе второй год , после операции на позвоночнике, инвалидность 3 группы. Когда пришла на первые занятия была совсем "деревянная". Сейчас я много что могу, это заметили и наши девочки . Сказали, что у меня прогресс! Занятия проходят достаточно интенсивно , тренер Марина требовательна, не даёт расслабиться. И что важно: она каждый раз даёт разные задания! Немаловажно то, что мы, пенсионеры в большинстве, и такие занятия приносят много позитива в нашу жизнь! Спасибо большое за этот проект всем, кто принимал участие в его реализации.



Светлана Михайлова

**СПОРТ 50+**

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ**





ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Хочу выразить особую благодарность и признание за продолжение проекта "Спорт 50+". Это так здорово, что у нас пенсионеров, есть замечательная возможность регулярно заниматься спортом. И огромная заслуга в реализации этой возможности принадлежит нашему бессменному, самому лучшему тренеру на свете - Марине! Спасибо огромное ей за это! Спасибо проекту и его организаторам за заботу о нашем здоровье. Это очень важный и нужный проект, хотелось бы его сохранить и продолжить и я надеюсь на его продолжение. Спасибо!



Надежда Филиппова

**СПОРТ 50+**

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ**



ЦСП



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



В этой группе я занимаюсь четвёртый год. С удовольствием хожу на занятия по программе «Спорт 50+». Фитнес для меня - это во-первых, отличная атмосфера; во-вторых, разнообразные упражнения, соответствующие нашему возрасту; в - третьих, внимание тренера абсолютно к каждому участнику. Всё это оставляет только положительные впечатления, получаю заряд бодрости и позитива. За всё большое спасибо нашему тренеру Марине и всем тем, кто организовал этот проект.

Борисова Нина



# СПОРТ 50+

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ