



Соревнование с самим собой

Приглашаем всех желающих выполнить нормы ГТО

В первую очередь ГТО – это соревнование с самим собой. Только от вас зависит на какой знак отличия вы сможете подтянуться или пробежать. Регулярные физические упражнения не только подготовят вас к испытаниям ГТО, но и прокачают ваше тело и разум.

Обозначим важные показатели, стимулирующие к подготовке и сдаче норм ГТО.

Чувство гармонии

Спорт благотвенно воздействует и на тело, и на внутреннее состояние. С каждым годом все больше россиян делают выбор в пользу гармонии и душевного равновесия.

Укрепление иммунитета

При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а, следовательно, улучшается самочувствие. В организмерабатываются эндорфины, поэтому после тренировки вы

чувствуете себя лучше.

Стрессу – нет

Способы управления стрессом различны – медитация, йога, а также физическая активность, особенно аэробные упражнения низкой интенсивности.

Здоровый сон

Регулярно выполняя физические упражнения, вы избавите себя от проблем с бессонницей.

Снижается риск заболеваний сердца

Регулярные физические упражнения улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы и способствуют снижению артериального давления.

Заряд энергии

Вы приводите мышцы в тонус, и сразу появляется дополнительная энергия. А когда много энергии, жизнь воспринимается гораздо увлекательнее.

Выполнни нормы ГТО!



Осанка

Ровный позвоночник способен сохранить статную фигуру и здоровье на долгие годы. Правильные физические упражнения снимут мышечное напряжение и избавят от боли в спине.

Очищение организма

Систематическая физическая активность омолаживает организм снаружи и изнутри. Это значит, что занятия спортом не только помогают выглядеть лучше, но и дают возможность продлить молодость.

Сбросите лишний вес

Физическая активность важна в борьбе с лишним весом, но

чтобы добиться действительно эффективных результатов, одновременно с занятиями спортом нужно сбалансированно питаться.

Новые знакомства

Спорт – это не только здоровье, но и общение, новые встречи и знакомства.

Занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье и приходите в Центры тестирования для сдачи нормативов комплекса ГТО!

Я хочу выполнить нормативы ГТО, что для этого нужно?

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru/. При регистра-

ции каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер (УИН). Также на сайте можно ознакомиться с нормативами ВФСК ГТО с 1 по 18 ступень.

2. Получить медицинский допуск от врача.

3. Подать заявку на прохождение тестирования: через госуслуги, по электронной почте gto@aramilgo.ru, лично, обратившись в Центр тестирования ГТО Арамильского городского округа, по адресу ул. Красноармейская, 118, спортивная школа «Дельфин» в рабочее время: пн - пят с 08.00-17.00. (Тел.: 8 (343) 385-34-80 (доб. 4111)

4. Ждать приглашения на тестирование.

ТЕАТР АКТЕРОВИЧ ТЮЗ ГРИММАСКИ

МБУ КДК "ВИКТОРИЯ"
посёлок СВЕТЛЫЙ, 42А

20 декабря
начало в 11:00
цена 400 руб.

ДЕД МАТРОС
Мокрый нос

Или Новый Год пошёл НЕ по плану

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8(343) 385-39-53

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детская школа искусств" адрес: г. Арамиль, ул. 1 Мая, д. 3

ПУСТИКИ-СКАРД КАРТА

06 ДЕКАБРЯ 19:00
2025

КОНЦЕРТ
Андрея Конугурова
Флейта

Лучшие хиты в новом, самом неожиданном звучании!

билеты по ссылке в группе ВК https://vk.com/dshi_aramil или по QR коду 8(34374)3 01 43

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детская школа искусств" адрес: г. Арамиль, ул. 1 Мая, д. 3

ПУСТИКИ-СКАРД КАРТА

04 декабря 18:30-20:00

Мастер-класс
"СКЕТЧИНГ МАРКЕРАМИ"

Материалы предоставляются.

Бумага 20*30 см, маркеры, линеры возраст участников 7+ стоимость 550р

билеты по ссылке в группе ВК https://vk.com/dshi_aramil или по QR коду 8(34374)3 01 43

МЫ В СОЦСЕТИЯХ:

vk.com/vestiaramil

ok.ru/vestiaramil

Арамильские Вести

Еженедельная бесплатная городская газета

- ✓ Новости
- ✓ Статьи
- ✓ Рецепты
- ✓ Полезная информация
- ✓ ТВ-программы
- ✓ Сканворды
- ✓ и множество другой актуальной информации

Тираж: 8000 экземпляров

Распространение: стойки, магазины, учреждения, почтовые ящики многоквартирных домов

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ

т. 8-950-639-43-11 vesti-aramil@yandex.ru



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Бесплатная юридическая помощь стала доступнее!!!
Наведите камеру телефона на QR код и получите информацию о порядке оказания бесплатной юридической помощи в Свердловской области и категориях граждан, имеющих право на такую помощь

