В центре активно применяется новый вид физической активности – **скандинавская ходьба.**  Групповые занятия с использованием скандинавских палок на свежем воздухе способствуют повышению двигательной активности, улучшает состояние здоровья, повышает иммунитет, улучшается координация движений, уменьшается одышка при ходьбе.

**Терренкур –** метод лечебной физкультуры, широко использованный при реабилитации, предусматривающий дозированные пешие прогулки по ровной или гористой местности. Лечебная ходьба на свежем воздухе по подобранному маршруту повышает выносливость, оздоравливает сердечно-сосудистую и укрепляет нервную систему. Длительность и маршрут подбирается индивидуально.