

# СЕГОДНЯ И ВСЕГДА - ТЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!.. СЕМЬЯ НИКОНОВЫХ

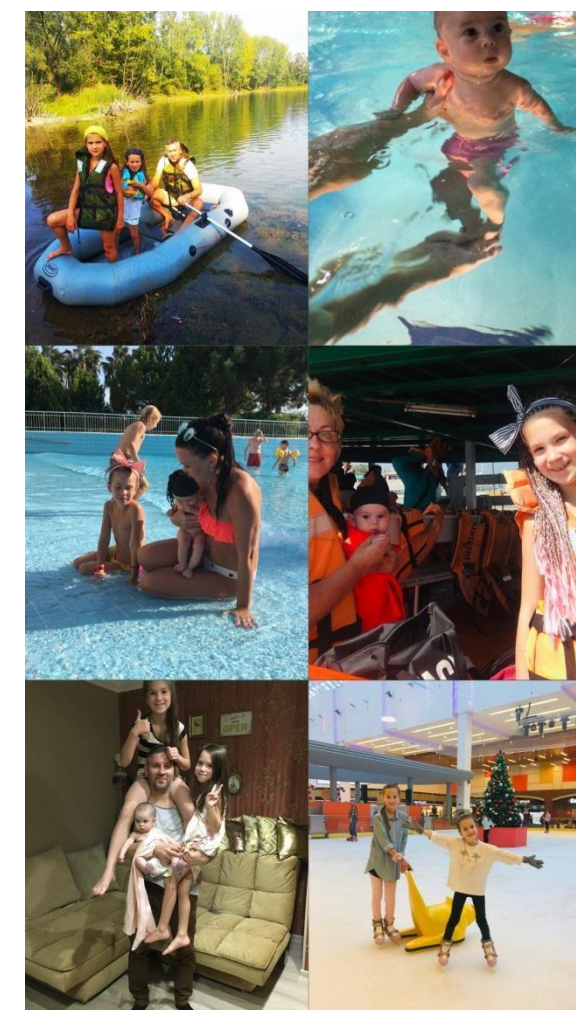
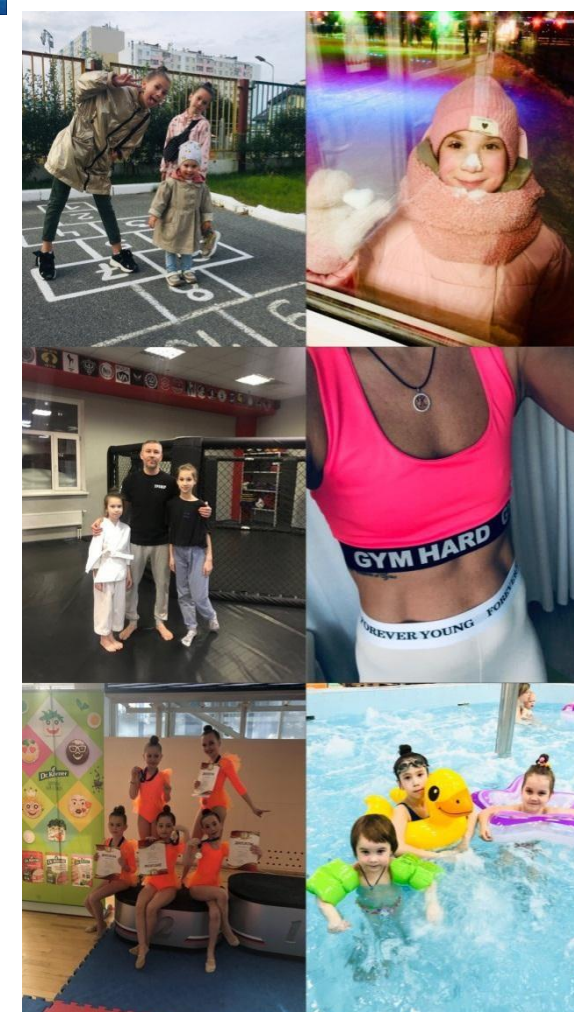
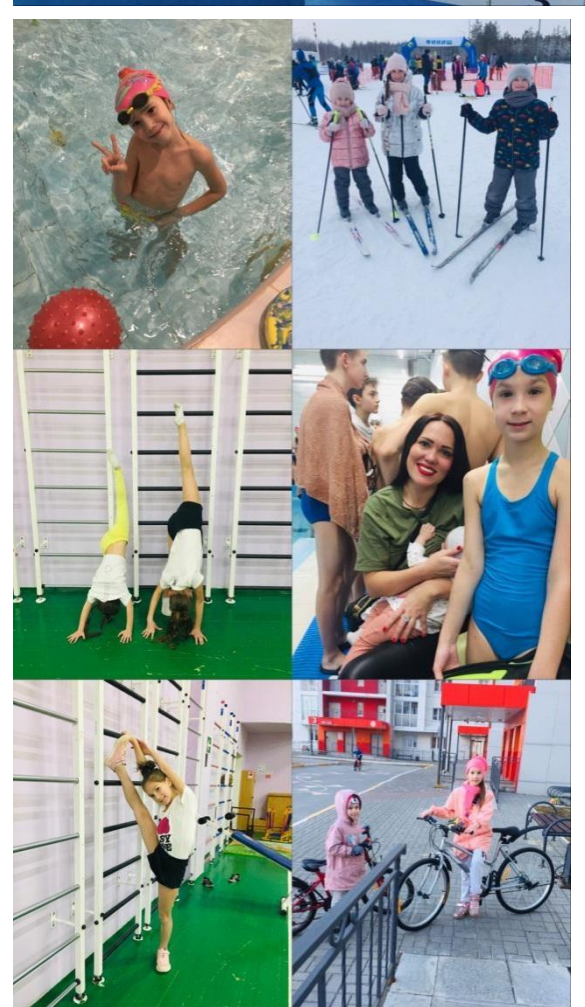
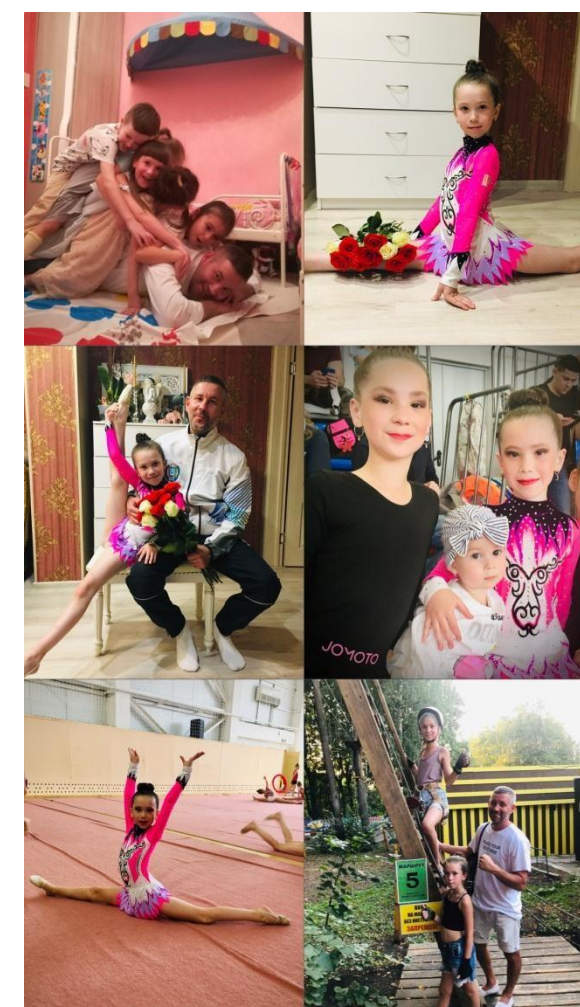
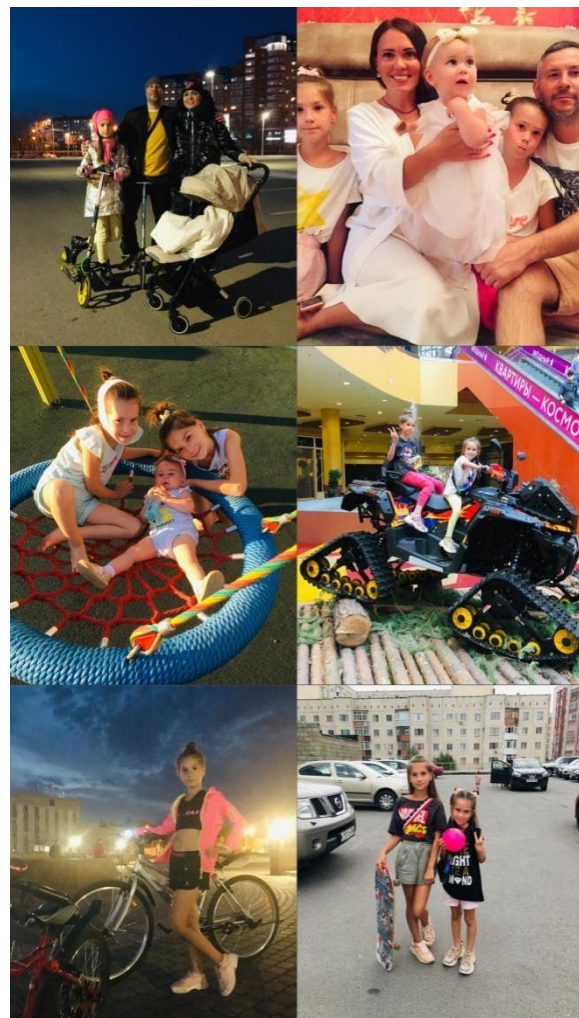
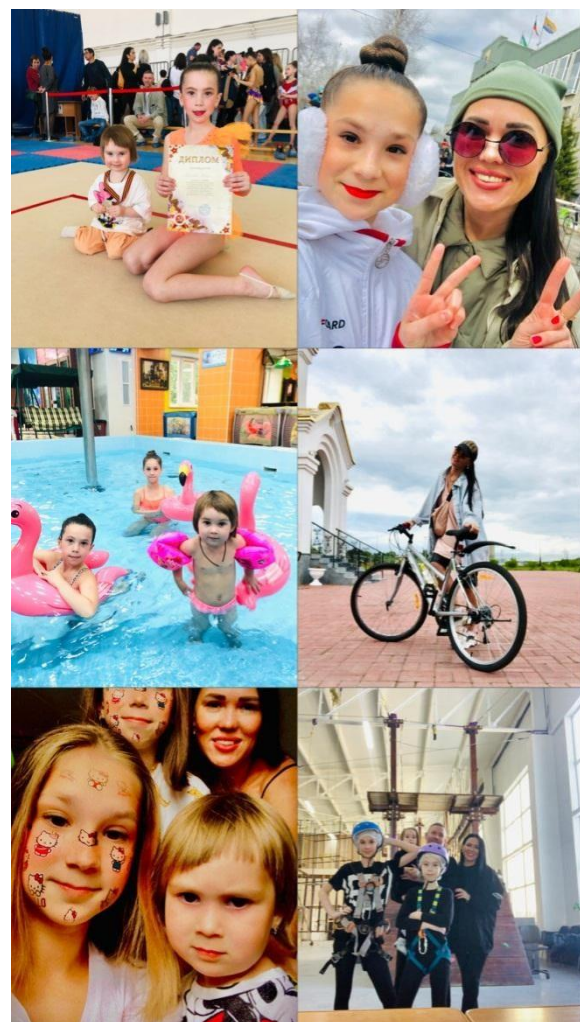
«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.»

Лев Толстой

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.»  
Анатолий Луначарский

«В спорте всегда так...  
Сегодняшний ты – лучше,  
сильнее и успешнее, чем  
ты вчерашний!..»

Семья Никонových



**«Счастье в деталях»  
к празднованию Всемирного Дня семьи**

**Сегодня и всегда, ты лучше, чем вчера!**

*«Надо непременно встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым нравственно.»*

Лев Толстой

*«Спорт формирует культуру оптимизма,  
культуру бодрости»*

Анатолий Луначарский

Мы семья Никоновых. Папа Александр Александрович и мама Ксения Евгеньевна. У нас три прекрасных спортивных дочки: Виктория, Кира и Ника.

Спорт и активный образ жизни сопровождает нашу семью ежегодно, ежедневно и ежечасно.

Наш папа – Мастер спорта по Спортивному рукопашному бою и более 20 лет действующий тренер по данному виду спорта. Имеет насыщенную судейскую практику соревнований разного уровня по Рукопашному бою. Его воспитанники занимают почетные призовые места на городских, окружных, российских и даже соревнованиях международного уровня.

И мы стараемся соответствовать!

Мама – обожает фитнес и силовые тренировки, катается с детьми на роликах, коньках и велосипедах. Дочки Виктория и Кира занимаются художественной гимнастикой, прекрасно плавают, играют в футбол и обожают волейбол. Малышка Ника не отстает от сестренки ни на шаг – прекрасно катается на самокате и любит воду, плавает и ныряет.

Спорт для нашей семьи это, прежде всего, дисциплина, самодисциплина, порядок, ответственность, упорство и сила духа. Спорт воспитывает терпение и заряжает нас физически, развивает умственные способности и помогает весело и активно проводить свободное время.

*В спорте всегда так... Сегодняшний ты лучше, сильнее и успешнее, чем ты вчерашний!*

*Семья Никоновых*

