

Уличный фитнес с профессиональными инструкторами

22.12.2014

ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ

АКТИВНЫЙ
ГРАЖДАНИН

Ты решаешь!
Электронный референдум
ag.mos.ru

Download from
Windows Phone Store

ЗАГРУЗИТЕ НА
Google play

ЗАГРУЗИТЕ НА
App Store

рамка 0+

Техника воркаут - это упражнения на уличных спортивных площадках на открытом воздухе. Этот вид спорта доступен каждому и набирает все большую популярность. В его основе известные всем отжимания, подтягивания и упражнения на шведской стенке. Но, как и в любом спорте нужно уметь делать упражнения правильно. Для этого в каждом из 11 округов Москвы будут организованы бесплатные занятия уличным фитнесом с профессиональными инструкторами. А в каком именно районе будут проводиться тренировки, зависит от активности его жителей в рамках нового голосования в проекте «Активный гражданин». Мастер-классы по воркауту будут проводиться зимой 2015 года в том районе каждого из округов, где за посещение занятий проголосует больше всего жителей. Участникам опроса предлагается указать, готовы ли они посещать такие тренировки, или же их лучше организовать в теплое время года.

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/1488925.html>

[Управа района Кунцево](#)