

Присоединиться к проекту «Спортивные выходные» теперь можно не выходя из дома

12.10.2020

Проект «Спортивные выходные» перешел с очных занятий в парках на онлайн-формат. Тренироваться можно, не выходя из дома. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа сообщили в пресс-службе организатора проекта – центров «Мои документы».

В августе специалисты центров госуслуг запустили программу «Спортивные выходные» на территории Южного округа. На протяжении двух месяцев тренировки по скандинавской ходьбе, бегу и йоге проходили в парках и скверах ЮАО, в том числе и на Ореховом бульваре 16.

Теперь проект перешел в онлайн-формат, что позволит пользователям заниматься спортом, не покидая дом. Первые дистанционные занятия состоялись в минувшие выходные, 10 и 11 октября. Профессиональные тренеры провели уроки по скандинавской ходьбе, йоге, а также функциональные тренировки.

Посмотреть трансляции можно на Youtube-канале [«Спортивных выходных»](#). Кроме того, для участников также был создан [Телеграм-канал](#), где будут появляться новости, рекомендации и советы от тренеров.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9316679.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)