

## **Более шести тысяч человек стали участниками проекта «Спортивные выходные»**

11.11.2020

Более шести тысяч человек приняли участие в онлайн-программе «Спортивные выходные». Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказали в пресс-службе организаторов виртуальных тренировок – многофункциональных центров «Мои документы».

В ноябре стартовал второй сезон «Спортивных выходных», в отличие от первого он проходит исключительно в онлайн-формате. Под руководством профессиональных спортсменов горожане тренируются, не выходя из дома. Все занятия по выходным проходят на онлайн-платформе ZOOM, а каждый будний день в 07:00 инструкторы проводят утреннюю зарядку на YouTube-канале акции.

- Виртуальные тренировки – это комфортно и безопасно. Около 500 человек ежедневно делают зарядку под руководством профессионалов. В выходные же проходят мастер-классы по йоге, скандинавской ходьбе и пилатесу, функциональные и танцевальные тренировки, а также лекции о здоровом образе жизни. Если вы не в нашей команде, то присоединяйтесь как можно скорее.

Расписание тренировок вы можете посмотреть на [сайте](#) проекта, здесь же проходит и регистрация на занятия.

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9415956.html>

---

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