

Жители района Ховрино могут принять участие в онлайн-тренировках

07.12.2020



Звезды спорта и шоу-бизнеса участвуют в лекциях и тренировках «Спортивных выходных». Денис Семенихин и Алексей Ягудин уже выступили в проекте. Пользователей ждет еще множество сюрпризов и интересных гостей. Организаторы – Департамент спорта города Москвы и центры госуслуг «Мои Документы» в рамках проекта «Здоровая Москва».

Каждый будний день в 7 утра инструкторы проводят зарядку на YouTube-канале проекта:
https://www.youtube.com/channel/UCeR98g3Hppp6WflZZr2f_tQ.

В субботу и воскресенье профессиональные спортсмены и звездные гости ведут спортивные занятия. Виды активностей меняются каждую неделю, давая возможность участникам развивать разные группы мышц.

Для пользователей доступны йога, пилатес, зумба и скандинавская ходьба, а также круговая, функциональная и танцевальная тренировки.

Фото: mos.ru

Адрес страницы: <http://khovrino.mos.ru/presscenter/news/detail/9506753.html>

[Управа района Ховрино города Москвы](#)