

Поучаствовать в онлайн фитнес-марафоне смогут жители района Ховрино

08.12.2020



Фитнес-марафон в связи с эпидемиологической обстановкой начался в досуговом центре в формате онлайн. Первое занятие провели 5 декабря.

«5 декабря прошла первая Онлайн-тренировка в рамках фитнес-марафона «В здоров теле-здоровый дух». Для тех, кто не успел к нам на прямой эфир, для вас мы подготовили краткий обзор упражнений», — сообщили организаторы марафона.

Ознакомиться со списком упражнений и количеством подходов можно на официальных страницах учреждения в социальных сетях https://vk.com/dc_bogorodskoe.

Отметим, что среди упражнений есть занятия для общей физической нагрузки, кардио тренировка и растяжка.

Следующая тренировка пройдет 12 декабря. Начало: в 11:00.

Фото: mos.ru

Адрес страницы: <http://khovrino.mos.ru/presscenter/news/detail/9512574.html>

[Управа района Ховрино города Москвы](#)