

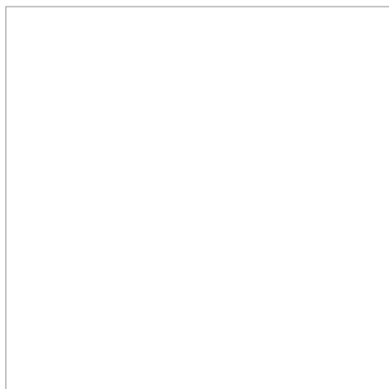
В Москве организуют районные занятия по воркауту с профессиональными тренерами

22.12.2014

Зимой 2015 года москвичи смогут попробовать свои силы в воркауте под руководством профессионального инструктора. В каждом из 11 округов Москвы будут организованы бесплатные занятия. В каком именно районе будут проводиться тренировки, зависит от активности его жителей в рамках нового голосования в проекте «Активный гражданин».

Освоить технику воркаута – упражнений на уличных спортивных площадках на открытом воздухе — этой зимой в Москве сможет каждый желающий. В ходе голосования в проекте «Активный гражданин» будут определены специальные площадки в каждом из округов Москвы, где будут организованы занятия уличным фитнесом с профессиональными инструкторами. Участникам опроса предлагается указать, готовы ли они посещать такие тренировки, или же их лучше организовать в теплое время года. Мастер-классы по воркауту будут проводиться в том районе каждого из округов, где за посещение занятий проголосует больше всего жителей.

Воркаут, или уличный фитнес, с каждым годом набирает все большую популярность в России и за рубежом. Привлекательность этого вида спорта в том, что он доступен каждому – в его основе известные всем отжимания, подтягивания и упражнения на шведской стенке. В Москве для любителей воркаута оборудовано около 90 специальных площадок.



Адрес страницы: <http://filevsky-park.mos.ru/presscenter/news/detail/1488589.html>

[Управа района Филевский парк](#)