

Спортивные выходные в online-формате

05.11.2020



СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ



в online-формате!

ЗАРЯДКА

с 7:00 до 7:15
Каждое утро
по будням

ТРЕНИРОВКИ

в 10:00, 12:00 и 14:00
Каждую субботу
и воскресенье

СБОР УЧАСТНИКОВ на официальном
сайте и **YouTube** — канале проекта
«Спортивные выходные»



йога



пилатес



круговая
тренировка



скандинавская
ходьба



зумба



функциональная
тренировка

Присоединяйтесь к нам



sportweekend.ru



sweekend_online



Sportweekend.moscow



sportweekend



Узнайте актуальное расписание и задайте вопросы **Вашему персональному помощнику** по здоровому образу жизни: **8 (916) 233-23-95**

1 ноября в онлайн-формате стартовал второй сезон проекта «Спортивные выходные», организованного Департаментом спорта города Москвы совместно с центрами госуслуг «Мои Документы» в рамках программы «Здоровая Москва». Участников ждут ежедневные утренние зарядки, персональное онлайн-сопровождение, лекции о ЗОЖ и конечно же тренировки. По будням в 07:00 на YouTube-канале проекта зрителей ждет зарядка под руководством профессиональных спортсменов. В субботу и воскресенье все желающие смогут посетить занятия в удобное для себя время — в 10:00, 12:00 или 14:00. Йога, пилатес, круговая, функциональная и танцевальная тренировки, зумба, скандинавская ходьба, а также лекции о здоровом образе жизни – все это доступно для участников каждые выходные. Подробнее с расписанием можно ознакомиться на сайте sportweekend.ru. Первым 50 желающим будет доступна уникальная возможность – индивидуальные

консультации с тренерами в ZOOM. Для этого нужно выбрать дату, время и тренировку на сайте проекта. На электронную почту участника придет ссылка на конференцию, в ходе которой наставник даст персональные рекомендации о правильном выполнении упражнений. В телеграм-канале проекта участники узнают о предстоящих тренировках, заведут новые знакомства и получат рекомендации от профессионалов своего дела. Подписывайтесь и первыми получайте самые актуальные новости проекта! Среди тренеров проекта – именитые чемпионы, кандидаты и мастера спорта, профессиональные спортсмены. В любом столичном центре госуслуг специалисты проконсультируют горожан и расскажут о новом сезоне «Спортивных выходных».

Адрес страницы: <http://obruchev.mos.ru/presscenter/statji/detail/9393314.html>

[Управа Обручевского района города Москвы](#)