

«Активные граждане» займутся зимним воркаутом

22.12.2014

В проекте «Активный гражданин» стартовал опрос «Фитнес городских улиц». Зимой 2015 года планируется организовать бесплатные занятия по воркауту в каждом из 11 округов Москвы. А вот в каком именно районе будут проходить тренировки, определят участники проекта.

Воркаут – это комплекс упражнений, доступных каждому. Как говорит заместитель директора ГБУ ЦДМСИ «Крылья» (Покровское-Стрешнево) Александр Шелковников, самый обычный турник во дворе уже может стать площадкой для воркаута. Было бы желание. В Москве уже оборудовано около 90 площадок.

В ходе бесплатных тренировок все желающие смогут освоить технику упражнений на уличных спортивных площадках. Профессиональные инструкторы найдут индивидуальный подход к каждому желающему.

В голосовании также можно будет высказать свое мнение по поводу того, целесообразно ли вообще проводить такие занятия зимой или их лучше организовывать в теплое время года.

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/presscenter/news/detail/1488849.html>

[Префектура СЗАО города Москвы](#)