

08.05.2020



Парк «Северное Тушино» запустил два новых направления в рамках проекта «Московское долголетие»: «Клуб здоровья» и «Общая физическая подготовка».

— В «Клубе здоровья» занятия ведет преподаватель скандинавской ходьбы и ОФП Вера Снеткова. Занятия по общей физической подготовке ведет тренер Елена Адамян. В программе занятий: комплекс упражнений разминки, дыхательная гимнастика, упражнения функциональной тренировки, растяжка мышц, — сообщили в пресс-службе парка.

«Клуб здоровья» будет проходить онлайн на платформе ZOOM в 11.30 по вторникам и пятницам, а «Общая физическая подготовка» — по понедельникам и четвергам.

Чтобы присоединиться к занятиям, нужно отправить ФИО и номер телефона в личные сообщения группы <https://vk.com/tushpark>. После этого администраторы пришлют ссылку на онлайн-конференцию.

---

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/presscenter/news/detail/8882249.html>

---

[Префектура Северо-Западного административного округа города Москвы](#)