

Онлайн-тренировки и индивидуальные консультации: стартует новый сезон «Спортивных выходных»

30.10.2020

1 ноября в онлайн-формате стартует 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 sportsweekend.ru.

В ближайшее воскресенье в 10:00 пройдет мастер-класс по йоге, в 12:00 начинается круговая тренировка, в 14:00 – урок по зумбе.

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.

«Первый сезон «Спортивных выходных» жители встретили очень активно! В связи с меняющейся эпидемиологической ситуацией и ради безопасности участников совместно с Москомспортом мы приняли решение запустить второй сезон проекта в онлайн-формате на нашем YouTube-канале. Теперь тренировки доступны пользователям в любом месте и с любого устройства, главное – хорошее настроение и стремление к здоровому образу жизни!» – поделился Александр Гребенкин, заместитель директора центров госуслуг «Мои Документы» города Москвы.

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://md.mos.ru/presscenter/news/detail/9375539.html>

[ГБУ города Москвы «Многофункциональные центры предоставления государственных услуг»](#)