

Здоровая Москва: более 6 тысяч человек уже присоединились к онлайн-тренировкам проекта «Спортивные выходные»

11.11.2020

«Мои Документы» и Департамент спорта города Москвы в рамках проекта «Здоровая Москва» продолжают второй сезон проекта «Спортивные выходные» в формате онлайн. Стремительно растет количество участников, которые регулярно занимаются под руководством профессиональных спортсменов в ZOOM, более 6 тысяч человек уже присоединились к тренировкам на YouTube-канале.

Каждый будний день в 07:00 инструкторы проводят утреннюю зарядку на [YouTube-канале проекта](#). Участники не только получают заряд бодрости на весь день, но и развивают мышечную активность и выносливость.

«Онлайн-тренировки – это удобство и комфорт. Вместе с профессионалами своего дела участники проекта посещают высококлассные онлайн-занятия и консультации. Сейчас порядка 500 человек ежедневно делают зарядку «Спортивных выходных», а почти 4 тысячи пользователей телеграм следят и участвуют в жизни нашего канала. Если вы еще не в нашей команде, добро пожаловать», – поделился заместитель директора центров госуслуг города Москвы Александр Гребенкин.

В выходные дни пользователей ждут йога, пилатес, круговая, функциональная и танцевальная тренировки, зумба и скандинавская ходьба. Каждую неделю спортивные активности чередуются, все желающие смогут выбрать занятия по душе.

Расписание на ближайшие выходные:

14 ноября – в 10:00 йога, в 12:00 функциональная тренировка, в 14:00 зумба.

15 ноября – в 10:00 пилатес, в 12:00 круговая тренировка, в 14:00 танцевальная тренировка.

График на другие даты доступен на сайте sportsweekend.ru.

Дополнительно первые 200 желающих могут зарегистрироваться на сайте и присоединиться к индивидуальной ZOOM-консультации с тренерами. Для этого нужно выбрать дату, время и тренировку [на сайте проекта](#).

Подписывайтесь на [телеграм-канал проекта](#), чтобы всегда быть в курсе расписания тренировок, последних новостей проекта, а также познакомиться с единомышленниками.

Кроме того, получить подробную консультацию по проекту «Спортивные выходные» можно в центрах госуслуг. Здесь специалисты расскажут о новом сезоне и выдадут информационные буклеты.

Адрес страницы: <http://md.mos.ru/presscenter/news/detail/9413126.html>

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