

## **Более 50 тыс. человек приняли участие в проекте «Спортивные выходные»**

01.12.2020

Проект «Спортивные выходные» центров госуслуг «Мои Документы» и Департамента спорта города Москвы очень популярен у жителей столицы. Уже более 50 тыс. горожан приняли в нем участие в режиме онлайн. Присоединиться к тренировкам может каждый и это совершенно бесплатно.

Сейчас [на сайте проекта](#) легко найти интересующее спортивное занятие. С помощью YouTube любители спорта получили возможность регулярно заниматься йогой, пилатесом, скандинавской ходьбой, танцами, круговыми и функциональными тренировками. Также для первых 200 желающих проводятся бесплатные консультации в ZOOM, которые позволяют посещать индивидуальные занятия с наставниками проекта и получать комментарии о технике выполнения упражнений.

Проект «Спортивные выходные» приобрел популярность среди москвичей еще летом 2020 года, когда мастер-классы с профессиональными тренерами проходили в городских парках. Сейчас занятия идут онлайн – этот формат особенно актуален в условиях непростой санитарно-эпидемиологической обстановки.

Важно, что «Спортивные выходные» – это комфортный вариант тренировок для условий самоизоляции. Каждый участник проекта сам выбирает, где и как ему заниматься – дома, на свежем воздухе или на работе – для занятий необходим только телефон или планшет с интернет-соединением. Подключаясь к тренировке, москвичи видят инструкторов, которых уже успели полюбить, и занимаются с ними по тщательно разработанной программе. Профессиональные спортсмены индивидуально корректируют выполнение упражнений с каждым участником. Это делает процесс максимально эффективным.

«Спортивные выходные» можно назвать настоящим прорывом в области популяризации спорта среди городского населения – сложно найти проект настолько же открытый и доступный для горожан, любящих спорт и желающих поддерживать себя в хорошей форме в условиях самоизоляции.

«Мои Документы» и Департамент спорта города Москвы приглашают всех желающих на бесплатные тренировки. Подробную информацию москвичи могут получить в центрах госуслуг. Специалисты подробно расскажут, как начать тренироваться, и выдадут информационные буклеты.

«Спортивные выходные» – это не просто проект, объединяющий людей по интересам. Это настоящие точки притяжения любителей здорового образа жизни, формирующие районные сообщества по всей столице.

---

Адрес страницы: <http://md.mos.ru/presscenter/news/detail/9485540.html>

---

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