

Звезды спорта и шоу-бизнеса проводят лекции и тренировки «Спортивных выходных»

03.12.2020

Звезды спорта и шоу-бизнеса участвуют в лекциях и тренировках «Спортивных выходных». Денис Семенихин и Алексей Ягудин уже выступили в проекте. Пользователей ждет еще множество сюрпризов и интересных гостей.

Каждый будний день в 7 утра инструкторы проводят зарядку на [YouTube-канале проекта](#). В субботу и воскресенье профессиональные спортсмены и звездные гости ведут спортивные занятия. Виды активностей меняются каждую неделю, давая возможность участникам развивать разные группы мышц. Для пользователей доступны йога, пилатес, зумба и скандинавская ходьба, а также круговая, функциональная и танцевальная тренировки.

Телеведущий, видеоблогер в направлении фитнеса и автор книг о спорте Денис Семенихин провел матер-класс «Правильное питание и созидательный жизненный настрой как залог здоровья». Он поделился, как в современном мире придерживаться здорового образа жизни, и замотивировал заняться своим здоровьем прямо сейчас.

Спустя неделю прошла звездная зумба с Алексеем Ягудиным. Легендарный спортсмен, олимпийский чемпион и телеведущий показал, как прийти в желанную форму с помощью танцевальных упражнений.

В эти выходные студию «Спортивных выходных» посетит Анна Семенович. 5 декабря в 14:00 актриса, певица и телеведущая вместе с тренерами покажет основные движения скандинавской ходьбы.

6 декабря в 10:00 под руководством Татьяны Тотмяниной, заслуженного мастера спорта по фигурному катанию, состоится урок пилатеса, нацеленный на координацию между телом, умом и духом.

Подписывайтесь на [телеграм-канал «Спортивных выходных»](#), чтобы всегда быть в курсе расписания тренировок, последних новостей, а также знакомиться с единомышленниками.

Организаторы – Департамент спорта города Москвы и центры госуслуг «Мои Документы» в рамках проекта «Здоровая Москва».

Адрес страницы: <http://md.mos.ru/presscenter/news/detail/9495435.html>

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