

Более 40 часов онлайн-тренировок провели наставники проекта «Спортивные выходные»

09.12.2020

Хотите научиться технике скандинавской ходьбы, йоги и зумбы? Присоединяйтесь к тренировкам с профессиональными спортсменами в рамках проекта «Спортивные выходные». Инструкторы не только ведут занятия, но и мотивируют, дают советы и рассказывают о хитростях здорового образа жизни. Более 40 часов онлайн-тренировок прошло в рамках проекта «Спортивные выходные».

В формате онлайн участники, не выходя из дома, развивают мышечную выносливость и получают новые знания от звезд спорта и шоу-бизнеса. На [YouTube-канале](#) тренеры «Спортивных выходных» проводят зарядку каждый будний день в 7 утра, а в выходные организуют занятия по разным видам активностей.

Еще один бонус для участников – персональные онлайн-рекомендации от профессионалов своего дела. Первые 200 желающих могут зарегистрироваться на сайте sportsweekend.ru и получить индивидуальную ZOOM-консультацию. Для этого нужно выбрать дату, время и вид спорта на сайте проекта.

13 декабря в 10:00 состоится танцевальная тренировка с российской фигуристкой Елизаветой Туктамышевой.

Расписание занятий на ближайшие выходные:

12 декабря – в 10:00 йога, в 12:00 круговая тренировка, в 14:00 танцевальная тренировка.

13 декабря – в 10:00 танцевальная тренировка, в 12:00 функциональная тренировка, в 14:00 пилатес.

Получить подробную консультацию по проекту «Спортивные выходные» можно в центрах госуслуг. Здесь специалисты расскажут о новом сезоне и выдадут информационные буклеты. Уже почти 90 тыс. человек проинформировали сотрудники офисов о тренировках «Спортивных выходных».

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

Адрес страницы: <http://md.mos.ru/presscenter/news/detail/9514266.html>

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