

Жителей юго-востока Москвы увлекут «экофитнесом»

28.05.2010

Позаниматься на природе физической культурой под руководством специалистов сможет бесплатно каждый желающий, кто придет этим летом в выходные в Кузьминский парк. Как сообщил префект ЮВАО Владимир Зотов, ставший автором этой инициативы, занятия спортом на открытом воздухе будут проходить каждую субботу и воскресенье.

Как рассказал префект, еженедельные занятия для всех желающих будут проходить под руководством спортивных инструкторов из районов округа и отчасти напоминать традиционную зарядку, только в окружении таких же любителей спорта и на природе. Спортсменам-любителям предложат комплекс упражнений, укрепляющих общее состояние здоровья и развивающих мышцы спины, ног и рук.

В спортивных мероприятиях активное участие примет Ассоциация землячеств в Москве. Земляки хорошо подготовились, так как в течение года у них проходила Спартакиада «Бодрость и здоровье», в рамках которой проходили соревнования по волейболу, плаванию, стрельбе, армрестлингу и других. Еженедельные летние занятия станут логическим продолжением оздоровительной кампании населения, начатой префектурой ЮВАО в парке еще зимой. Тогда для всех желающих проложили лыжные маршруты и проводили соревнования каждые выходные, поощряя не только победителей, но и всех участников лыжных гонок.

Помимо занятий в общей группе, каждый, кто приедет на велосипеде или роликах, получит карту с первым оздоровительно-познавательным маршрутом, разработанным префектурой ЮВАО и проложенным в парке с учетом физических нагрузок на организм и возможностью посещения наиболее интересных и примечательных мест.

Адрес страницы: <http://tekstilschiky.mos.ru/presscenter/news/detail/828261.html>

[Управа района Текстильщики города Москвы](#)