

Скандинавская ходьба в рамках проекта "Московское долголетие"

14.06.2018

Скандинавская ходьба актуальна круглый год! Это любительский, но очень популярный вид спорта, который способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Только кажется со стороны, что это легко. Однако при ходьбе со специальными палками задействованы практически все мышцы тела!

Всесезонные групповые занятия на свежем воздухе с использованием специального инвентаря (палок), способствующие укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению осанки. Встреча группы у Главного входа в парк Олимпийской деревни со стороны ул. Лобачевского, д.29, стр. 1.

Приходите, это весело и очень полезно для вашего здоровья!

Бесплатные занятия проходят по понедельникам и четвергам с 11.00 до 12.00.

Палки предоставляются бесплатно.

Занятия проходят в рамках проекта мэра Москвы "Московское долголетие"

Адрес страницы: <http://troparevo-nikulino.mos.ru/presscenter/news/detail/7392762.html>

[Управа района Тропарево-Никулино](#)