

Воркаут в каждый двор

11.02.2015

Воркаут-это одна из разновидностей массовых физкультурных занятий. В нее входит выполнение различных упражнений на уличных площадках: турниках, брусьях, шведских стенках и прочих конструкций или без их использования. Основной акцент - работа с собственным весом, развитие силы и выносливости.

В декабре 2014 года в проекте « Активный гражданин» стартовал опрос «Фитнес городских улиц» Зимой 2015 планировалось запустить бесплатные занятия по воркауту в каждом из 11 округов, но жителям предлагалось выбрать в каком именно районе будут проходить тренировки.

По итогам голосования ГБУ «ЦФКиС ЮАО г. Москвы» открывает новую секцию по воркауту. Секция будет организована по адресу: ул. Лебедянская, д.36, район Бирюлево Восточное. Для записи необходимо позвонить по телефону: 8 (495) 382-81-10.

Секция открывается с 16 февраля 2015 года. Занятия будет проводить ведущий специалист ЦФКиС ЮАО - Жаворонков Михаил Владимирович.

Занятия бесплатные. Все желающие смогут освоить технику упражнений на уличных спортивных площадках.

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/1576718.html>

[Управа района Бирюлево Восточное](#)