

Занятия скандинавской ходьбой в Восточном набирают популярность

06.03.2017

□

Секция «Скандинавская ходьба» набирает популярность у жителей района Восточный. Занимающиеся посещают секцию, открытую на базе Социально-досугового центра «Контакт».

Плюсы занятий скандинавской ходьбы в том, что занятия могут посещать все желающие независимо от возраста и уровня спортивной подготовки. Простые упражнения на свежем воздухе укрепляют организм и дарят положительные эмоции. Посещая секцию скандинавской ходьбы, жители смогут подтянуть фигуру, укрепить мышцы, поднять иммунитет и каждое занятие получать заряд бодрости на всю оставшуюся неделю.

Присоединиться к активистам района Восточный может любой желающий. Нужно лишь взять с собой удобную одежду, а тренер поможет с выбором подходящего инвентаря. Занятия в Восточном проводятся по понедельникам, средам и пятницам. По понедельникам и четвергам занятия проходят в посёлке Акулово.

Социально-досуговый центр «Контакт» находится по адресу: ул. Западная, 3.

Адрес страницы: <http://vostochniy.mos.ru/presscenter/news/detail/5152124.html>

[Управа района Восточный](#)