

В Восточном продолжаются занятия скандинавской ходьбой

14.11.2017

□

Секция скандинавской ходьбы, действующая при Центре «Контакт» остается в числе самых популярных. Данная секция является одной из самых посещаемых у жителей старшего поколения.

Любят занятия скандинавской ходьбой за простоту и доступность средств, однако на самом деле скандинавская ходьба показана и доступна для всех групп граждан. Этот вид спорта действительно основан на обычной ходьбе с опорой на специальные палки, напоминающие лыжные. Как утверждают специалисты, с их использованием формируется напряжение на 90% мышц, становится ниже давление на опорно-двигательный аппарат. В числе других «бонусов» – благотворное влияние на сердце и лёгкие, осанку, выносливость организма.

Напомним, что в Центре «Контакт» можно заниматься абсолютно бесплатно. В Восточном занятия проходят по понедельникам, средам и пятницам. Для жителей посёлка Акулово организуются уроки по понедельникам и четвергам. Адрес: ул. Западная, дом 3.

Адрес страницы: <http://vostochniy.mos.ru/presscenter/news/detail/6973385.html>

[Управа района Восточный](#)