

В столице пройдут занятия по воркауту под руководством тренера

22.12.2014

В следующем году в зимнее время жители столицы смогут испытать себя на воркауте совместно с тренером

В каждом административном округе столицы будут проводиться подобные занятия на безвозмездной основе.

Где именно будут проводиться, занятия решит голосование на проекте «Активный гражданин».

Этой зимой любой житель или гость столицы сможет освоить упражнения воркаута (занятие физической культурой на спортивных площадках города). С помощью опроса на проекте «Активный гражданин» планируется определить спортплощадки для проведения мероприятия занятия воркаут с тренером.

Респонденты ответят на вопросы о готовности к посещению тренировок воркаут, о наиболее оптимальном времени года для занятий. Тренировки пройдут в тех районах округа, за который москвичи отдадут большее количество голосов.

Участникам опроса предлагается указать, готовы ли они посещать такие тренировки, или же их лучше организовать в теплое время года. Мастер-классы по воркауту будут проводиться в том районе каждого из округов, где за посещение занятий проголосует больше всего жителей.

Занятия спортом на улице стали очень популярными в нашей стране и за границей. Это связано в первую очередь с доступностью к спортивным снарядам, ведь они расположены по близости. В основном воркаут состоит из отжиманий, упражнений на шведской стенке и подтягиваний.

В столице площадок для воркаута – 90 шт.



[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)