

В «Садовниках» для москвичей проводят бесплатные уроки скандинавской ходьбы

29.02.2016



Каждые вторник и пятницу в парке «Садовники» проходят бесплатные занятия по скандинавской ходьбе. Об этом сообщает [портал мэра и правительства Москвы](#).

Данный вид спорта доступен всем москвичам, вне зависимости от пола, возраста, а также общей физической подготовки. Занятия проходят с 15:00 до 17:00. Сбор желающих – возле павильона Москомспорт.

Напомним, что скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками. У людей, которые регулярно занимаются этим видом спорта, значительно улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, нормализуется давление, снижается уровень холестерина в крови, поддерживается общий мышечный тонус, а также вырабатывается выносливость и улучшается осанка.

Адрес страницы: <http://chertanovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2559218.html>

[Управа района Чертаново Южное](#)