

В Покровском парке пройдут первые октябрьские «Спортивные выходные»

30.09.2020

Программа «Спортивных выходных» продолжается в Покровском парке Чертанова Южного. Ближайшие физкультурные занятия назначены на субботу, 3 октября.

Тренеры предлагают чертановцам начать утро выходного дня с активностей. Например, побегать по тропинкам Покровского в десять часов утра.

Если бег – занятие слишком уж активное, то можно заменить его на скандинавскую ходьбу. Прогулки проходят в 10:00 и 12:00.

Для тех, кто осенью пытается найти гармонию с природой, можно это сделать в 14:00 на занятиях йогой. Опытный инструктор научит видеть солнце, даже когда его совершенно невозможно разглядеть из-за туч, слушать хруст опавших листьев во время шавасаны и чувствовать «увядающее» тепло осеннего ветра.

Записаться на «Спортивные выходные» можно на официальном [сайте](#).

Фото: [портал мэра и правительства Москвы](#)

Адрес страницы: <http://chertanovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9285489.html>

[Управа района Чертаново Южное города Москвы](#)