

Тренировка по скандинавской ходьбе пройдет в Зябликове

01.08.2016

Освоить технику скандинавской ходьбы смогут жители района Зябликово. Об этом рассказали в управе.

По словам организаторов, тренировки подойдут как опытным спортсменам, так и новичкам. Занятие проведут 7 августа, в воскресенье, на спортивной площадке по адресу: улица Мусы Джалиля, дом 4, корпус 1. Начало в 10 часов.

Отметим, что в последнее время эта дисциплина стала очень популярной среди жителей района. Секрет успеха — в эффективности этой аэробной тренировки. Это идеальное упражнение для снижения веса, улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации кровяного давления, снижения уровня холестерина, поддержания тонуса мышц и осанки, тренировки выносливости.

Фото: [ЦФКИС](#)

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/3454200.html>

[Управа района Зябликово](#)