

Для жителей района Нагатино-Садовники проводятся бесплатные занятия скандинавской ходьбой

05.04.2016



В парке «Садовники» для местных жителей работает секция скандинавской ходьбы. Об этом сообщается на официальном сайте паркового комплекса.

Занятия проводятся еженедельно, по вторникам и пятницам, с 15 до 17 часов. Скандинавская ходьба не имеет никаких противопоказаний и особенно полезна для людей старшего возраста. Эффективность этой аэробной тренировки очевидна: это одно из самых лучших спортивных упражнений для снижения веса, улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации кровяного давления, снижения уровня холестерина, поддержания тонуса мышц и осанки, тренировки выносливости.

Отметим, занятия проводятся на бесплатной основе. О том, как записаться, можно узнать по телефону: 8 (906) 067-96-48.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/2709319.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)