

Секция легкой атлетики в «Садовниках» изменила расписание занятий

02.11.2016

Несмотря на холода, которые постепенно приходят в столицу, в «Садовниках» продолжают спортивные тренировки на свежем воздухе. С ноября в секции легкой атлетики изменилось расписание. Об этом сообщается на официальном сайте парка.

Теперь спортсмены будут встречаться у модуля Москомспорта в вечернее время 4 раза в неделю: по понедельникам, средам, четвергам и пятницам. Каждая тренировка длится по два часа. Посещение секции легкой атлетики в «Садовниках» по-прежнему бесплатное. Занятия ведет бессменный тренер Светлана Бордукова.

«Пользу от занятий легкой атлетикой переоценить сложно. Это замечательная разминка для тех, кто ведет сидячий образ жизни. Спортивная ходьба, бег, прыжки позволяют проработать все основные группы мышц и прийти в тонус», — отметила наставник.

Присоединиться к занятиям можно с любым уровнем подготовки и с любой тренировки. Для этого необходимо связаться со Светланой Бордуковой по телефону: 8 (916) 067-96-48.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/4103706.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)