

«Московское долголетие» открывает зимний сезон в Нагатине-Садовниках

30.11.2018

Набор на зимние активности стартует в проекте Мэра Москвы Сергея Собянина «Московское долголетие» 1 декабря.

В столичных парках «Садовники» и «Борисовские пруды» представители старшего поколения совершенно бесплатно под руководством опытных инструкторов смогут встать на лыжи, пройти целый комплекс закаляющих процедур, освоить снегоступы. Но продолжатся в холодное время года и полюбившиеся многим участникам программы тренировки по скандинавской ходьбе.

Начальник отдела социальных коммуникаций и активного долголетия районного ТЦСО Анжела Никольская рассказала редакции газеты «Нагатина-Садовники», что подобные физнагрузки - это прекрасная идея, потому что пенсионеры не только получают больше теоретических знаний, но и улучшат состояние здоровья на свежем воздухе: закаляющие процедуры, например, будут проходить в форме дыхательной гимнастики.

- Несмотря на выпавший в парках первый снег, люди, которые занимаются скандинавской ходьбой, очень довольны. Конечно, никто не застрахован от непогоды: если будет такая необходимость, решим, чем мы можем заменить тренировки на улице, - отметила она. - Я думаю, что эти проблемы мы будем решать по мере поступления. И летом не всегда было солнечно, а люди и в дождь выходили заниматься. Ой, это всегда такой позитив! Это так здорово! Помню, тогда к урокам присоединялись и дети, и это было страшно весело. Надеемся, зимой будет так же.

Все подробности можно узнать в центрах социального обслуживания районов Нагатина-Садовники и Орехово-Борисово Северное. Там же нагатинцы смогут записаться на тренировки, которые будут проходить на природе дважды в неделю.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7735294.html>

[Управа района Нагатина-Садовники](#)