

## Для жителей Южного округа на майские праздники организуют кросс-забег, воркаут и танцы в парке «Садовники»

29.04.2016



Впереди майские праздники, синоптики обещают хорошую погоду, многие москвичи отправятся в столичные парки и скверы. Взять в прокате велосипед, сыграть в бадминтон или настольный теннис, а, может, устроить пробежку? Любители активного отдыха из ЮАО из нашей еженедельной рубрики «Спорт» смогут узнать, как весело и с пользой провести выходные в городе. Сегодня мы расскажем об одном из самых популярных природных комплексов в Южном округе – парке «Садовники».

Он расположен в районе Нагатино-Садовники и начнет майские праздники массовым забегом в рамках открытого первенства ЮАО «Спорт для всех 2016». Принять участие в нем сможет любой желающий – никаких ограничений нет. Все, что понадобится спортсменам, – это удобная форма для бега.

Если бежать кросс после рабочей недели сил не осталось, то можно взять напрокат велосипед, самокат или ролики. Пункт в «Садовниках» открыт ежедневно с 10 до 22 часов, в залог требуется паспорт или водительское удостоверение. Территория парка оборудована велодорожками для безопасного передвижения посетителей. Также в нем можно попробовать прокатиться на сигвее – электрическом самобалансирующемся самокате с двумя колёсами по бокам. Стоимость проката немного выше привычных всем велосипедов и самокатов, но оно того стоит.

Вы решили использовать выходной, чтобы поддержать свою спортивную форму? Отправляйтесь на площадку для воркаута! Современные уличные тренажеры помогут улучшить физподготовку. Отметим, в «Садовниках» также есть тренажеры для лиц с ограниченными физическими возможностями.

В парке также открыли волейбольные, баскетбольные и теннисные площадки, а еще установили столы для пинг-понга. Вход на них бесплатный.

Ну а если захочется потанцевать – в воскресенье, 1 мая, в «Садовниках» пройдет фестиваль женского вокала «Май». Среди участников значится московская группа «Надя». Это настоящий феномен музыкальной сцены нашей страны. Вышедший весной 2013-ого года дебютный видеосингл «Пираты» заставил прислушаться к группе всех меломанов и критиков, а голос Надежды Грицкевич покорила тысячи слушателей.

На сцене появятся и участники проекта Yana Blinder, которые поделятся своим творчеством в стиле инди-рок. Сейчас группа уже имеет в своем арсенале дебютный альбом и с успехом принимает участие в крупных музыкальных фестивалях. Кроме того, выступит группа «Young Adults» – три девушки, исполняющие каверы на известные музыкальные композиции. Девчонок уже окрестили «самой милительной московской кавер-группой» за лёгкую и ироничную манеру.

В рамках фестиваля парк «Садовники» также презентует летнюю программу активного отдыха.

Фото: [Официальный сайт парка "Садовники"](#)

---

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/2875432.html>

---

[Управа района Царицыно](#)