

В Царицыне пройдет открытая спортивная тренировка BootCamp

24.07.2017

Открытая спортивная тренировка марафона BootCamp «Царицыно» состоится в ближайший вторник, 25-го июля. Начало мероприятия назначено на 20.00.

Живя в мегаполисе, мы практически всегда забываем о том, что такое «энтузиазм». И особенно, когда это касается спорта и досуга.

Но. Даже если у людей нет возможности оплатить себе абонемент в спортзал, находятся те самые «уличные герои», которые меняют отношение окружающих к миру. И Валерия Раскова, тот самый «человек-энтузиаст», решила, что пора менять свою жизнь и жизнь окружающих. Поэтому теперь каждый, кто хочет заняться спортом, но не может позволить себе абонемент в спортзал, личного тренера и так далее, может начать посещать спортивные тренировки совершенно бесплатно. Валерия Раскова — обычный житель района, студентка, которая учится и параллельно работает. На абсолютно безвозмездной основе она решила поделиться с посетителями парка «Царицыно» своими знаниями в спорте, фитнесе и танцах. Каждая тренировка – это основательно продуманная Валерией программа. Девушка старается проработать каждую группу мышц и контролирует процесс тренировки каждого участника.

Кроме того, Валерия постоянно поддерживает «обратную связь» со своими подопечными. Они сами подбирают себе музыку, советуют треки, просят научить чему-то новому и так далее. Стоит отметить, что посетители тренировок Валерии активно делятся своими впечатлениями в социальных сетях:

«Молодец! Круто! Делитесь своими эмоциями, мы все земляне и найдём обязательно понимание. Валерия преподносит один позитив. Спасибо».

А мы напоминаем, что предыдущая встреча «BootCamp» состоялась в прошедшую субботу, 22 июля. После неё Валерия [поделилась](#) с журналистами газеты «Борисовские пруды» советами, с чего лучше начинать занятия спортом, а после [дала](#) крупное интервью газете «Бирюлево Восточное». *Фото предоставлены организатором спортивного марафона BootCamp.*

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/6541943.html>

[Управа района Царицыно](#)