

## **Занятия по скандинавской ходьбе возобновили в парке «Сосенки»**

06.08.2020

Занятия по скандинавской ходьбе для участников проекта «Московское долголетие» возобновили в парке «Сосенки» 1 августа. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа сообщила заведующая филиалом «Москворечье-Сабурово» территориального центра социального обслуживания «Царицынский» Екатерина Кондратьева.

Тренировки начинаются в понедельник и среду в 11:00 и в 13:00, а по вторникам и четвергам – в 10:00. Занятие ведет опытный тренер Юлия Литус.

- Все занятия мы начинаем с дыхательной гимнастики - учимся правильно дышать. Затем мы переходим к разминке, чтобы укрепить мышцы и разработать суставы, которые были малоподвижны и малоактивны во время самоизоляции. И, разумеется, основная часть занятий - отработка техники скандинавского шага, - рассказала преподаватель Юлия Литус.

Все тренировки программы «Московского долголетия» бесплатны, но присоединиться к ним могут только граждане пенсионного возраста. Для того, чтобы принять участие в проекте, необходимо прийти в ТЦСО «Царицынский», который находится по адресу: улица Веселая, дом 11. Подробности уточняйте по телефону: 8 (495)321-06-16.

Фото: ТЦСО [«Царицынский»](#)

---

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/9110054.html>

---

[Управа района Царицыно города Москвы](#)