

Жители Северного могут посещать бесплатные занятия в Лианозовском парке

14.06.2019

Регулярные бесплатные занятия будут проходить до 31 августа в Лианозовском ПКЮ под руководством опытных инструкторов.

— Веселые фитнес-тренировки, общая физическая подготовка, скандинавская ходьба направлены на укрепление всех группы мышц, повышение тонуса, развитие силы и гибкости. А любителям командного спорта мы предложим поиграть в мини-футбол и хоккей на траве, — сообщили в пресс-службе парка.

Расписание тренировок уже известно. Так, фитнесом на тренажерах можно заниматься по субботам с 9.30 до 10.30, хип-хопом — по субботам с 19.00 до 20.00, а посещать школу скейтбординга — по субботам с 13.00 до 14.00 (трюковой самокат) и по воскресеньям в это же время (скейтборд).

Освоить йогу (нужно иметь при себе коврик) все желающие могут по вторникам и пятницам с 19.00 до 20.30 и по воскресеньям в 11.00 до 12.30.

С 9.00 до 10.00 по понедельникам и средам в Лианозовском ПКЮ проходят занятия скандинавской ходьбой, а в это же время по пятницам — тренировки по общей физической подготовке.

В парке можно заниматься и мини-футболом: бесплатные тренировки «Школы мяча» проходят по понедельникам и пятницам с 17.00 до 18.00 и по субботам с 11.00 до 12.00.

Ну, а для любителей музыки прошлых лет в парке по средам, субботам и воскресеньям с 15.00 до 19.00 организованы ретро-танцы, а по выходным дням с 17.00 до 20.00 — Лианозовские посиделки, на которых можно попеть под баян.

Адрес страницы: <http://severnoy.mos.ru/presscenter/news/detail/8153459.html>

[Управа района Северный города Москвы](#)