

В САО в одном из парков проходят занятия фитнесом

31.07.2019

В парке имени Святослава Федорова (расположен между Дмитровским шоссе и Селигерской улицей) в Северном округе сотрудники фитнес-клуба FitОстров проводят занятия.

«Специалисты разработали специальную тренировочную программу, которая будет по силам даже новичкам. Комплекс упражнений направлен на снижение веса и укрепление мышц. Занятиями предусмотрено сочетание силовой и кардио-нагрузки», — сообщается в социальной сети управы района Бескудниковский.

На занятиях возрастных ограничений нет, ждут всех желающих.

На тренировки ждут по четвергам с 19:30 и воскресеньям с 9:00. Ориентир: вход в парк, ближайший к остановке общественного транспорта «Ильменский проезд», первая площадка справа.

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/8255455.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)