

## **В Восточном округе объявили набор в секции скандинавской ходьбы**

18.03.2016

Жителей Восточного округа приглашают записаться в секцию скандинавской ходьбы. Записаться можно в центре физкультуры и спорта ВАО. Занятие по ходьбе будут проходить в Терлецком и Салтыковском парках.

Скандинавская ходьба – это особая техника передвижения с помощью палок специальной конструкции. Такие занятия полезны для работы легких, сердца, мышц организма. Тренировки помогают развивать координацию. Таким образом, занятия скандинавской ходьбой весьма полезны для пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проходят бесплатно, и спортивный инвентарь тоже выдадут безвозмездно. Запись в секцию и дополнительная информация по телефонам: (926) 304 03 50 , 8 (929) 639-50-30 Курский Евгений

---

Адрес страницы: <http://sokolinka.mos.ru/presscenter/news/detail/2618444.html>

---

[Управа района Соколиная гора](#)