

В парке Победы йогу и зумбу можно освоить бесплатно

22.07.2015

Москвичи могут прекрасно провести выходные в парке Победы на Поклонной горе, занимаясь под руководством опытных инструкторов физкультурой, спортом, йогой и танцами



И при этом совершенно бесплатно, даже без предварительной записи. Все занятия проводятся на свежем воздухе, на аллеях и лужайках парка. Желающим нужно иметь с собой только спортивную форму, а необходимый инвентарь им выдадут инструкторы. Так, каждую субботу в два часа дня любители большого тенниса собираются на импровизированном корте за Центральным музеем Великой Отечественной войны. А в три часа на аллее Защитников Москвы начинаются занятия зумбой. Здесь любителям танцев инструкторы представляют программу на основе зажигательных латиноамериканских ритмов. На следующий день, в воскресенье, на той же аллее в шесть часов вечера роллеры могут посетить открытые уроки фрискейта и фристайл-слалом. Кстати, ролики можно взять тут же, в парке, в пункте проката. Адепты йоги занимаются по субботам и воскресеньям с 12 часов дня на лужайке между аллеей Моряков и аллеей Танкистов.

Те москвичи, у которых есть возможность посещать парк в будни вечером, могут по средам приобщиться к фитнесу. Занятия проходят в семь вечера на аллее Артиллеристов и ведутся по авторской методике тренеров сети World Class. По понедельникам и четвергам с 8 часов вечера любители йоги собираются там же, где и в выходные.

Если вы заинтересовались программой бесплатных занятий на свежем воздухе, более подробно о них узнайте на официальном сайте парка Победы <http://www.poklonnaya-gora.ru>.

Адрес страницы: <http://solntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/2024025.html>

[Управа района Солнцево](#)