

## Мастер-класс по скандинавской ходьбе состоится сегодня в Богородском

22.08.2017

□

Тренер секции досугового центра "Богородское" Ольга Болдырева проведет 22 августа Занятие для жителей старшего поколения.

В народном парке "Янтарная горка" (бульвар Маршала Рокоссовского, вл. 5-8) во вторник состоится мастер-класс секции "Скандинавская ходьба". Тренер секции Ольга Болдырева проведет для жителей района от 30 лет и старше разминку. Она научит правильно разогревать различные группы мышц, чтобы избежать перегрузок и травм.

После чего участники занятия пройдут различные дистанции. При этом каждый сможет выбрать для себя соответствующий километраж. Сразу после финиша состоится обсуждение прохождения дистанции, при этом особое внимание будет уделено ошибкам, которые часто допускают начинающие спортсмены.

Каждый желающий сможет в этот день записаться в секцию "Скандинавская ходьба" и получить консультации по выбору спортивного инвентаря и спортивного снаряжения.

Также жители Богородского могут записаться в бесплатную секцию по телефону: **8(499)160-14-65**.

Начало в 16.30.

---

Адрес страницы: <http://bogorodskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/6755587.html>

---

[Управа района Богородское](#)