

## Приглашаем жителей ЗАО заняться спортом на свежем воздухе

05.05.2016

*В весенне-летний период на природных территориях столицы проводятся занятия в спортивных секциях. Организует их ГПБУ «Мосприрода» Департамента природопользования и охраны окружающей среды Москвы.*

С наступлением тепла в лесопарках и зонах отдыха столицы начали работу секции и кружки по разным видам спорта: скандинавской ходьбе, йоге, гребле, самбо, многоборью, пилатесу. Также весной и летом пройдет множество разнообразных спортивных состязаний и эстафет. Более подробную информацию об этом можно найти [здесь](#).

Есть хорошие новости и для тех, кто предпочитает заниматься спортом самостоятельно. В природных парках проложены велодорожки, обновлено покрытие дорожно-тропиночной сети, созданы идеальные условия для занятий бегом и спортивной ходьбой. Работают площадки для воркаута. Наконец, можно просто сделать зарядку в парке. Физические нагрузки на открытом воздухе дарят заряд бодрости, помогают восстановить силы, справиться с вечными спутниками жителей мегаполисов – напряженностью и депрессией.

*Ксения Кукушкина*

---

Адрес страницы: <http://novo-peredelkino.mos.ru/presscenter/news/detail/2897353.html>

---

[Управа района Ново-Переделкино](#)