

Жители Нижегородского примут участие в online-занятиях по физкультуре и танцам

23.11.2020

Досуговые и спортивные учреждения ЮВАО в связи в неблагоприятной эпидемиологической обстановкой перешли на online-формат при проведении занятий для жителей округа.

Так, online-тренировки запустил окружной центр физической культур и спорта. Любители активного образа жизни теперь могут тренироваться дома вместе с инструкторами окружного ЦФКиС. Записи видеоуроков доступны в сети Instagram. Желающие могут освоить как простые комплексы разминки, так и специальные тренировки, например, одновременное ведение двух баскетбольных мячей или специальную бойцовскую зарядку. Видеоуроки смотрите в [instagram.com/sport_uvao](https://www.instagram.com/sport_uvao).

Адрес страницы: <http://nizhegorodsky.mos.ru/presscenter/news/detail/9449830.html>

[Управа Нижегородского района города Москвы](#)