

## Новый сезон открыли спортсмены района

18.04.2018

Новый спортивный сезон открылся в районе Чертаново Центральное. Тренировка на турниках в парке состоялась 17 апреля.

- Первый день прошел в тестовом режиме. Среди тех, кто тренировался, были парни и одна девушка. Ребята тренировались по довольно традиционной программе для воркаута, а девушке была дана программа на улучшение общей физической формы, где основной упор делается на работу со жгутами для укрепления не только мышц кора, но и связок. Она и раньше ходила на наши тренировки, например, по кроссфиту. Планируем проводить занятия три раза в неделю, - рассказал организатор Дмитрий Миронов.

Как отметил активист, спортивные мероприятия можно назвать очередным проектом «Комьюнити Чертаново», которое проводило ранее тренинги по ораторскому мастерству.

Фото: Дмитрий Миронов

Источник: <http://gazeta-na-varshavke-chertanovocentr.ru/2018/04/18/41246/>

---

Адрес страницы: <http://chertanovocentr.mos.ru/presscenter/news/detail/7276129.html>

---

[Управа района Чертаново Центральное](#)