

Зарядка на открытом воздухе пройдет в «Лужниках»

11.07.2019

Зарядка на открытом воздухе пройдет 21 июля в олимпийском комплексе «Лужники».

Ее проведут для жителей старшего поколения.

— Этот вид физической нагрузки больше всего подходит для участников проекта «Московское долголетие». Во время занятий на свежем воздухе ускоряется процесс потребления кислорода, что позитивно сказывается на организме, — поделился информацией заместитель директора по физкультурно-спортивной работе Центра физической культуры и спорта Центрального административного округа города Москвы Игорь Степанов.

Начало фитнес-зарядки запланировали на 10:00. Принять участие в ней смогут жители Центрального округа старше 55 лет. Она пройдет на Лужнецкой набережной, около спортивного комплекса.

Адрес страницы: <http://cao.mos.ru/presscenter/news/detail/8214364.html>

[Префектура Центрального административного округа города Москвы](#)