

БЕСПЛАТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ «ЗЕЛЁНЫЙ ФИТНЕС» ВНОВЬ ПРОЙДУТ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ



2 ноября стартовала новая серия бесплатных онлайн-тренировок с участием профессиональных фитнес-тренеров проекта «Зелёный фитнес». Занятия будут проходить в формате прямых эфиров в социальной сети Instagram.

Проект «Зелёный фитнес» реализует АНО «Корпорация активной молодёжи» в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

Тренировки «Зеленого фитнеса», прошедшие во время летнего сезона, оказались востребованы – в них приняли участие более 500 000 человек. В связи с этим команда проекта приняла решение о продолжении деятельности в формате онлайн. По мнению организаторов, данная форма позволит любителям физической культуры и спорта вести активный образ жизни, поддерживать форму, а семьям – подавать хороший пример подрастающему поколению.

Медитация и йога, лечебная физическая культура и дыхательная гимнастика – в еженедельное расписание включены 10 самых востребованных направлений фитнеса. Занятия проводят профессиональные фитнес-тренеры проекта.

Каждый желающий может выбрать удобное время для занятий, попробовать новые направления или продолжить тренироваться в том, что уже выбрал для себя приоритетным. Участие в тренировках бесплатное.

Занятия проходят в режиме прямых эфиров в аккаунтах тренеров. Полная программа тренировок размещена в социальных сетях проекта «Зелёный фитнес»: vk.com/zf_kzn, [@zf_kzn/](https://www.instagram.com/zf_kzn/) или по хэштегу #ЗелёныйФитнес.

Проект «Зелёный фитнес» направлен на популяризацию спорта и здорового образа жизни посредством проведения еженедельных бесплатных спортивных мероприятий на общественных пространствах городов – в парках и скверах, на пляжах, набережных и площадях. Проект охватывает 44 региона России с общим количеством участников более 500 тысяч человек. Суммарное количество подписчиков «Зелёного фитнеса» в различных городах и регионах России на всех медиа-платформах составляет десятки тысяч человек.