

«Спортивные выходные» со знаменитостями: новые форматы и темы занятий

25.03.2021

«Спортивные выходные» — это бесплатные тренировки под руководством профессиональных тренеров. Проект был запущен Департаментом спорта города Москвы совместно с центрами госуслуг «Мои документы» в августе 2020 года. Сначала занятия проводились на площадках ВДНХ, а осенью они перешли в онлайн-формат.

В марте 2021 года стартовал новый сезон проекта. Участникам предлагается три формата активных мероприятий:

— **Зоом-тренировки.** Это групповые занятия с тренером, который следит за ходом упражнений и дает рекомендации. Тренировки проводятся каждые выходные в мини-группах до 25 человек.

— **Тренировки на YouTube-канале.** Проводятся по выходным в 10:00, 12:00 и 14:00 с участием тренеров, спортсменов и приглашенных звезд. Все видео остаются на канале и доступны в любое время. Количество участников неограниченно.

— **Утренние зарядки.** Занятия проводятся в прямом эфире по будням в 7 утра на YouTube-канале. Продолжительность — 15 минут.

За расписанием и обновлениями можно следить [на сайте](#) проекта.

Кого необходимо приглашать для участия в тренировках проекта «Спортивные выходные»?

<https://ag.mos.ru/poll/10468>

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/active-citizen/detail/9812783.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)