

## **Жители Братеева серебряного возраста устроили в районе флешмоб по скандинавской ходьбе**

09.01.2019

Центр социального обслуживания «Братеево» организовал необычную акцию, чтобы познакомить пенсионеров района с одним из направлений «Московского долголетия». Активные участники проекта вместе с начинающими спортсменами устроили флешмоб по скандинавской ходьбе прямо на территории ЦСО во вторник, 8 января. Об итогах акции редакции газеты «Братеево» рассказали представители социального центра.

Флешмоб проводился в форме открытого урока, принять участие в занятии по скандинавской ходьбе мог любой желающий. К акции удалось привлечь не только постоянных участников «Московского долголетия», но и обычных прохожих с улицы, которые не смогли устоять перед энергичной скандинавской ходьбой. Перед началом занятия братеевцы размяли мышцы и суставы, чтобы тренировка стала более эффективной и легкой для организма. После завершения зарядки профессиональный тренер описал и показал правильную технику скандинавской ходьбы.

- Многие пенсионеры думают, что спорт – это не для них, что им не хватит сил для освоения физических нагрузок. Направление мыслей меняется после первой же тренировки, один раз попробовали – и уже жить не могут без спорта. Именно для этого мы устроили флешмоб – чтобы рассеять сомнения. Спортивные направления «Московского долголетия» пользуются у нас особым успехом: фитнес-тренажеры, пилатес. Скандинавской ходьбой занимаются около 100 человек, а после флешмоба число участников увеличилось, – поделилась подробностями с редакцией специалист по мониторингу филиала «Братеево» ТЦСО «Орехово» Анастасия Никитина.

*Фото предоставила начальник ОСКАД ЦСО «Братеево» Оксана Смолина*

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7808539.html>

---

[Управа района Братеево города Москвы](#)