

«Москва в движении» задает тенденции в сфере здорового образа жизни

09.07.2018

Может ли быть раннее утро субботы добрым? Безусловно! Главное, провести его с пользой для здоровья. Это наглядно демонстрируют активисты проекта «Москва в движении» регулярными утренними забегами.

7 июля под лозунгом «За здоровье» прошла первая пробежка по центру столицы. Спортсмены преодолели дистанцию в пять километров. Местом встречи активистов стал фонтан «Вдохновение» в Лаврушенском переулке.

Десятки человек поддержали идею пробежки. Перед стартом прошла разминка, чтобы даже новичок смог подготовиться и получить максимальную пользу, не навредив своему здоровью.

Маршрут забега пролегал мимо Репинского сквера, Александровского сада и парка «Зарядье». Среди активистов были и спортсмены-любители, и настоящие профессионалы.



— Многие из нас мечтают бегать на свежем воздухе, наполняться энергией и улучшать своё здоровье и физическую форму. Но не знаю с чего начать, не имеют должной мотивации и коллективной поддержки, — отметил руководитель проекта Владислав Стомин.

Активисты проекта «Москва в движении» надеются, что такие забеги станут традиционными, и участие в них будут принимать все больше молодых людей.

Адрес страницы: <http://centrprof.dtoi.v.mos.ru/presscenter/news/detail/7437758.html>

["ГБУ Городской центр профессионального развития"](#)