

В Петербурге стартует проект "Зелёный фитнес"



Федеральный проект бесплатных тренировок на свежем воздухе «Зеленый фитнес» стартует в Санкт-Петербурге! С **10.08.2020** г жители и гости города смогут принять участие в занятиях по йоге, стрейчингу, аэробике, пилатесу, скандинавской ходьбе, зумбе, кросфиту, ОФП, функциональным и силовым тренировкам.

Еженедельные бесплатные спортивные мероприятия и тренировки на общественных пространствах городов: в парках и скверах, на пляжах, набережных и площадях- все это «Зеленый Фитнес». Этот социально значимый проект, объединяет различные группы населения: молодежь, детей, людей среднего и пожилого возраста. Основной задачей проекта является сохранение здоровья, активной жизненной позиции и организация досуга граждан. **Тренировки сезона 2020 года планируются проводить во всех 18-ти административных районах Санкт-Петербурга с 10 августа до 30 сентября.**

За 5 лет существования к реализации проекта присоединились 63 города и населённых пункта России. В 2020 году тренировки «Зеленого Фитнеса» запустятся в 43 регионах нашей страны.

Открытие сезона "Зеленого Фитнеса" в Санкт-Петербурге состоялось 3 августа 2020 года, в режиме онлайн тренировок и с 10.08 до 30.09. будет проходить в формате групповых тренировок по расписанию.

Жители и гости города смогут принять участие в тренировках по различным направлениям: йога, стрейчинг, кросфит, аэробика, скандинавская ходьба, зумба, пилатес, ОФП, функциональные и силовые тренировки, суставная гимнастика и другие.

Расписание тренировок будет размещается в наших социальных сетях:

VK - [zf_spb](#)

Instagram -[@zf_spb](#)

Расписание бесплатных тренировок

проекта "Зеленый фитнес"

10 августа — 16 Августа 2020

Санкт-Петербург

ПОНЕДЕЛЬНИК, 10 августа

09:00 Зарядка/Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Марсово поле	13:30 Зумба Тренер: Скворцова Юлия @skyorhka_7 Место: Парк «Сосновка»
14:00 Йога Тренер: Колтун Ольга o_kolt Место: Пулковской парк	19:00 ОФП Тренер: Комарова Ксения @xenia.sunshine Место: Парк Победы
19:00 Функциональная тренировка Тренер: Шарафутдинова Анна @anna_pro_fitness Место: Муринский парк	19:00 Функциональная тренировка Тренер: Прокопенко Виктория @vikunchik Место: Парк «Сосновка»
19:00 Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Михайловский сад	

ВТОРНИК, 11 августа

19:00 Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Михайловский сад	19:00 ОФП Тренер: Комарова Ксения @xenia.sunshine Место: Пулковский парк
---	---

СРЕДА, 12 августа

09:00 Зарядка/Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Марсово поле	14:00 Функциональная тренировка Тренер: Волков Денис @volkovfitspb Место: Парк «Новознаменка»
18:00 Стрейчинг Тренер: Верман Анастасия Место: Александровский парк	20:00 Скандинавская ходьба Тренер: Симонюк Светлана @simonyuk.s Место: Нижний парк. Г. Пушкин

ЧЕТВЕРГ, 13 августа

09:00 Зарядка/Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Марсово поле	09:00 Функциональная тренировка Тренер: Прокопенко Виктория @vikunchik Место: Парк «Сосновка»
10:00 Функциональная тренировка Тренер: Наумова Раиса @fizruk.naumova Место: Парк Победы	19:00 Функциональная тренировка Тренер: Шарафутдинова Анна @anna_pro_fitness Место: Муринский парк

ПЯТНИЦА 14 августа

12.00 Функциональная тренировка Тренер: Волков Денис @volkovfitspb Место: Парк «Новознаменка»	19.00 Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Михайловский сад
10.00 Функциональная тренировка Тренер: Наумова Раиса @fizruk.naumova Место: Парк Победы	

СУББОТА 15 августа

09.00 Зарядка/Функциональная тренировка Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk Место: Марсово поле	12.00 Стрейчинг Тренер: Верман Анастасия Место: Александровский парк
20.00 Скандинавская ходьба Тренер: Симонюк Светлана @simonyuk.s Место: Нижний парк. Г. Пушкин	

ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 АВГУСТА

09.00 Зарядка/Функциональная тренировка
Тренер: Королюк Мария @masha_korolyuk
Место: Марсово поле