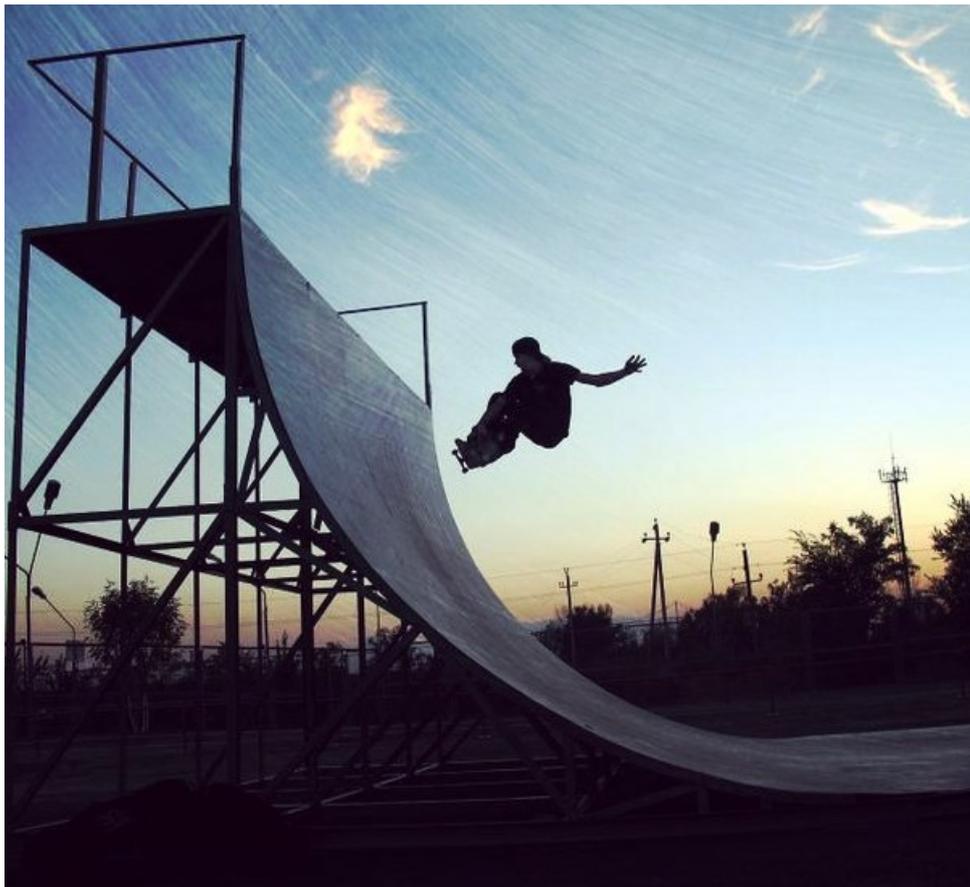


Развлечения и досуг в парках СВАО

30.07.2015



Этим летом «впасть в детство» можно во всех парках округа. В парке «Останкино» на танцевальной площадке проходят бесплатные мастер-классы по танцам.

В четверг в 17.30 можно освоить танцы живота, в пятницу в 18.00 — заняться боди-балетом (адаптированный балетный класс для людей любого возраста) и растяжкой, по субботам в 17.30 проходят открытые уроки по современной хореографии, по воскресеньям в 18.30 можно заняться латинскими танцами и буги-вуги.

Молодые и активные могут открыть для себя новый вид спорта: алтимат-фрисби. Это стратегическая командная игра, в которой содержатся элементы американского и европейского футбола, баскетбола и обычного фрисби.

Занятия рассчитаны как на новичков, так и на опытных игроков. Проходят по вторникам и четвергам в 19.00, по воскресеньям в 11.00.

Рядом работает скейт-парк. Посещать его можно ежедневно с 10.00 до 22.00 бесплатно. С собой прихватите защиту (без нее в скейт-парк не пустят), а детям до 18 лет необходимо иметь при себе письменное разрешение от родителей с копией паспорта одного из них. Ещё один экстремальный вид спорта можно освоить у соседей на ВДНХ. На пруду возле павильона № 27 «Физкультура и спорт» по воскресеньям в 12.00 проходят бесплатные тренировки по вейкбордингу (комбинация водных лыж и серфинга).

Количество мест ограничено, поэтому записывайтесь предварительно по тел: 8 (985) 764 3935. Там же находится бесплатная спортивная площадка для игры в стритбол и мини-футбол, которая работает ежедневно с 8.00 до 23.00. Кроссфит-тренировки проходят за павильоном № 9 по субботам и воскресеньям с 12.00 до 16.00 каждый час. Интервальные фитнес-тренировки, помогающие сбросить лишний вес, проходят возле ДК ВДНХ по субботам в 16.00. Аэробикой можно заняться там же по субботам в 15.00, воскресеньям в 12.00. Бесплатные занятия йогой идут по средам в 19.00, субботам и воскресеньям в 10.00. На танцевальной площадке у ВДНХ можно освоить акробатически рок-н-ролл и буги-вуги, бальный исторический танец и танец живота, хастл и аргентинское танго. Подробное расписание узнавайте по тел: (499) 760 2377.

В Лианозовском парке заняться йогой можно по вторникам и четвергам в 20.00, в субботу в 12.00. По воскресеньям в 13.00 проходят открытые уроки по зумбе. А те, кто и летом любит учиться могут посещать открытые уроки по английскому языку: занятия для взрослых проходят по понедельникам и средам в 19.00, для детей по вторникам и четвергам в 12.00. Будьте внимательны, время занятий может меняться. Уточняйте информацию по тел: (499) 908

3500. В Гончаровском парке проходят регулярные занятия йогой: по вторникам и четвергам в 20.00, по субботам и воскресеньям в 10.00. Подробнее на сайте: parks.yogajournal.ru.

Адрес страницы: <http://altufievo.mos.ru/presscenter/news/detail/2041088.html>

[Управа района Алтуфьево](#)