

## Доступный спорт в Нижнем парке

Многие думают, что спорт — это занятие трудное и времязатратное. А так как нам всем некогда, то лучше посидеть за компьютером, полезней будет. На самом деле спорт может быть разным, и для поддержания хорошей физической формы не обязательно потеть в спортзале до чёртиков в глазах.

На акции «Беги за мной» липчан познакомили с такими модными направлениями фитнеса, как зумба, кроссфит и пордебра. Пусть вас не пугают сложные иностранные слова. По-русски их можно назвать подвижной гимнастикой. Данные фитнес-направления доступны каждому человеку, так как нагрузка выбирается в зависимости от возраста и здоровья. И при регулярных тренировках результат не заставит себя ждать.

Вот как это выглядело на мастер-классах в Нижнем парке.



Фотография 1 из 7.

Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 2 из 7.

Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 3 из 7.

Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 4 из 7.

Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 5 из 7.

Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 6 из 7.  
Для просмотра галереи нажмите на фото.



Фотография 7 из 7.  
Для просмотра галереи нажмите на фото.

---

*Фото Эллы Туровской.*