

Еженедельные оздоровительные
занятия
«КУЗНИЦА ЗДОРОВЬЯ»



КУЗНИЦА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ ХОДЬБА?

Ходьба в быстром темпе — самый доступный и эффективный вид нагрузки, который позволяет:



Восстановить работу нервной системы, стимулировать работу мозга и креативность;



Улучшить работу сердечно-сосудистой системы;



Усилить опорно-двигательный аппарат и повысить физическую выносливость;



Укрепить иммунитет, нормализовать сон, снизить уровень стресса.



26 БОЛЕЗНЕЙ

можно вылечить при помощи ходьбы, согласно результатам исследований



45
минут

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

5-6
км/ч

СКОРОСТЬ

1
раз/день

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Даты проведения:
Вторник 17:00-18:30
Суббота 10:00-11:30

О мероприятии:

Место: Измайловский парк

- ✓ До **20** ожидаемых участников на каждом занятии;
- ✓ **Маршрут по самому живописному и красивому парку Москвы** — участники передвигаются группой, слушая параллельно лекции от инструктора;
- ✓ **3 остановки** для выполнения гимнастик: суставная, дыхательная, шейная.



ГОРДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Проект «Международная пешая эстафета «Марш к Победе! От Москвы до Бреста!»

Пройдено более **1300 км**;

Более **8000** участников;

Посещено более **100 мемориалов**;

Возложили более **4 тысяч** гвоздик;

Установлен **Рекорд России** как самая
протяженная пешая эстафета в истории;

Более **100 публикаций** сделано о проекте в СМИ;

Более **1 000 000 просмотров**
отчетных видеороликов.



ЭКСПЕРТИЗА ДВИЖЕНИЯ



Эксперты движения «**Кузница здоровья**» являются одними из ведущих на территории Российской Федерации в области здоровьесбережения, выступая на всех главных Международных форумах и экспертных советах при высших органах Законодательной власти Российской Федерации.

МОД «КУЗНИЦА ЗДОРОВЬЯ» ПОДДЕРЖИВАЮТ:



Российская Газета
RG.RU

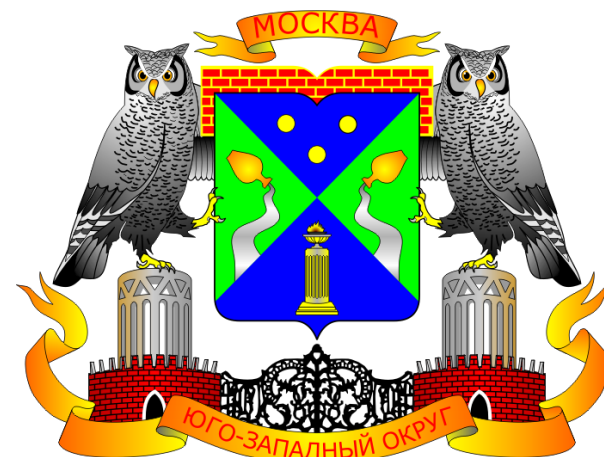


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**



МОЙ ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР



НАСТАВНИКИ
РОССИИ