

17 октября 2021 года

## **Фестиваль скандинавской ходьбы**

Скандинавская ходьба – один из самых простых и эффективных видов социально-оздоровительной физической активности. Заниматься скандинавской ходьбой можно в любом возрасте. Ходьба с палками – помогает людям поддерживать свое здоровье и физический тонус, способствует улучшению физического, психического и интеллектуального самочувствия.

Город Пушкин изначально является тем местом, где для пешеходных прогулок есть все – бульвары, скверы, парки. Здесь есть возможность проводить занятия, как новичкам, так и спортсменам высокого уровня, важно выбрать маршрут по силам и по душе.

**Участники:**

Все желающие: (до 75 человек)

**Организаторы:**

Санкт – Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья «Царское Село» Пушкинского района

### **ПРОГРАММА**

## **Фестиваль скандинавской ходьбы**

10.00 Сбор и регистрация участников г. Пушкин, Московское шоссе у Московских ворот, Нижний парк у спасательной станции Колонистского пруда.

11.00 Торжественное открытие мероприятия. Приветствие участников. Награждение пропагандистов скандинавской ходьбы.

Мастер-класс по технике ходьбы с палками. Групповая разминка перед стартом под музыку.

11.15 – 11.25 Построение участников на линии старта. Фотографирование.

11.30 Старт. Дистанция 2,5 км (группа новичков, группы «Здоровья» и любители скандинавской ходьбы). 3 км для всех желающих

13.00-13.30 Торжественное закрытие мероприятия.

---

А.В. Полянских

476 – 98 – 71

С 11.00 до 13.00 на месте сбора проводятся групповые и индивидуальные занятия с инструктором для желающих освоить правильную технику ходьбы с палками.

Начальник отдела  
спортивно – оздоровительной работы по месту жительства

  
А.В. Полянских

ВРИО директора  
СПБ ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село»

  
В.Н. Волков

---

А.В. Полянских

476 – 98 – 71