

ЗОЖ

«SOTKA: 100-дневный воркаут»



23 сентября стартовал очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут» (Осень-2019).

Программа разработана в качестве образовательного курса, в рамках которого участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, правильном питании, мотивации и социальной активности.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение молодежи к занятиям физической культурой;
- превентивная борьба с употреблением наркотических, психотропных и алкогольных веществ в молодежной среде;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- развитие социальной активности среди участников Программы.

С более подробной информацией можно ознакомиться на сайте Программы.