

О тренировках для студентов в рамках проекта «Беги за мной! СФУ»

Организаторы проекта «Беги за мной! СФУ» приглашают студентов нашего университета посетить тренировки по фитнесу, аэробике, степу и другим направлениям совершенно бесплатно на площадках общежитий [№ 22](#) (второй этаж) и [№ 8](#). Также открылась новая площадка проекта по адресу [пер. Вузовский, 8](#) (общежитие № 14).



Руководитель программы «Беги за мной! СФУ» **Рузанна Усманова** отмечает:
«Открытие новой тренировочной площадки на правом берегу сможет предоставить возможность приобщения к массовым видам спорта студентам нашего университета. Сейчас в общежитии № 14 уже можно посетить интервальную тренировку, а также тренировки по стретчингу и кроссфиту».

В ближайшее время планируется открытие ещё одной площадки в Студгородке.

Удобство проведения тренировок не только в месторасположении залов, но и в лёгкости записи на тренировки. Запись осуществляется через [сайт проекта](#), где не только можно выбрать удобное время для занятий спортом (они проходят в вечернее время), но и любое из 15 направлений. Среди них: степ-аэробика, силовой степ, фитнес, стретчинг, круговые, силовые, интервальные и функциональные тренировки, кроссфит и др.

Также возобновили свою работу и тренировочные пробежки на стадионе между общежитиями № [25](#), [26](#) и [27](#).

Если вы хотите стать тренером или организатором проекта, то можно обращаться в [отдел молодёжных проектов](#) по тел. 291-27-97 или оставить заявку в [группе проекта](#) в соцсети «ВКонтакте».

[Отдел молодёжных проектов СФУ](#), 16 февраля 2015 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/15030>