

Студентов СФУ приглашают отметить день здоровья тренировкой

Дата события: 10 апреля 2016 г., 12:00

Место проведения: [пр. Свободный, 82](#), футбольное поле СФУ между общежитиями № 20, 25 и 27

10 апреля 2016 года состоится массовая кардиозарядка, приуроченная к празднованию Всемирного дня здоровья. К участию приглашаются все желающие. Организатор мероприятия — [штаб](#) флагманской программы «Беги за мной! Сибирь» в СФУ.



Алёна Дворецкая, руководитель штаба: *«Интерес к подвижному образу жизни, активному отдыху и времяпрепровождению у наших студентов возрастает с каждым годом, и это действительно заметно! Как только на улице начинает теплеть — на стадионе уже играют в футбол, бегают вечерами. Данный факт нас очень радует. И наши тренеры тоже не остаются в стороне от тенденции — они проводят свои утренние пробежки, готовы заниматься и проводить занятия и на открытых пространствах нашего университета. Начнём мы такую практику сезона именно с апрельского дня здоровья. Присоединяйтесь!»*



Всех участников мероприятия будет ждать час энергичной тренировки и музыки по направлению «кардиострайк». Это один из тех видов тренировок, который требует концентрации и выносливости. Помимо этого, тренеры штаба обещают развлекательную программу, где можно получить сувениры с символикой «Беги за мной!». Тренировка по направлению «кардиострайк» подойдёт как для начинающих, так и для уже знакомых с этим направлением ребят.

С собой необходимо взять спортивную форму, удобную обувь и обязательно воду. Просим одеваться в соответствии с погодными условиями.

Подробности о проведении мероприятия можно узнать в [группе проекта в соцсети ВКонтакте](#).

Справка

Всемирный день здоровья — международный праздник, который направлен на привлечение внимания людей к популяризации ЗОЖ, а также на проведение совместных действий для сохранения здоровья и приобщения к различным видам спорта.

По всем вопросам обращаться:

Алёна Дворецкая (руководитель штаба «Беги за мной! СФУ»), +7 923 293-78-12

Отдел молодёжных проектов СФУ, 6 апреля 2016 г.

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

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/16982>