

Анонс мероприятия

1 марта 2019 года стартует весенний запуск бесплатной массовой онлайн- (дистанционной) образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут).

100-дневный воркаут-это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательная программа, в рамках которой участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, о правильном питании, мотивации, социальной активности и личностного роста.

Принять участие в проекте может любой желающий в возрасте от 8 до 75 лет.

Целью программы является помощь большому количеству людей привести себя в отличную форму и сформировать прочный фундамент из базовых знаний в области тренировок, питания, саморазвития, фитнеса, воркаута и смежных тем.

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. привлечение молодежи к занятиям физической культурой;
3. превентивная борьба с употреблением наркотических, психотропных и алкогольных веществ в молодежной среде;
4. подготовка к сдаче норм ГТО.

Проект абсолютно бесплатен и доступен для всех желающих на новом сайте SOTKA (100-ный воркаут). Запись на программу открывается **14 февраля 2019 года по ссылке-<https://100.workout.su/>.**