|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН |  | ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ СПОРТ МИНИСТРЛЫГЫ |
|  |  |  |
| ул.Петербургская, д.12, г.Казань, 420107 |  | Петербургская урамы, 12 нче йорт, Казан шәһәре, 420107 |
|  |  |
| Тел.: (843) 222-81-01, факс: (843) 222-81-79. E-mail: mdmst@tatar.ru, http://minsport.tatarstan.ru |
|  |  |
|  |
|  |

**ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**к старту юбилейного сезона проекта «Зеленый фитнес»**

26 мая в более 50 городах России, в том числе в Казани запустится пятый юбилейный сезон проекта «Зеленый Фитнеса». «Зеленый фитнес» – система бесплатных регулярных культурно-спортивных мероприятий на открытых общественных пространствах городов Республики Татарстан.

Девиз нового сезона проекта – «Спорт всегда рядом», в нем организаторами запланировано охватить больше направлений, площадок и привнести новые форматы занятий.

Церемония открытия юбилейного сезона в Казани пройдет **26 мая в 14:00** в Парке Горького, одновременно с этим старт проекту дадут в 50 городах России. В столице Татарстана ведущим открытия станет с участием Хабиба Шарипова – участника шоу «Песни на ТНТ», также в церемонии примут участие ряд официальных лиц.

**В программе мероприятия:**

* массовая зарядка;
* параллельная работа спортивных зон по всем фитнес-направлениям «Зеленого фитнеса» от йоги, зумбы до кроссфита и бокса;
* фитнес для беременных и занятия для мам с детьми;
* интерактивные и фото-зоны для взрослых и детей;
* зона здорового фудкорта;
* музыкальное сопровождение от струнного ансамбля «Злачное место»;
* лекции о питании;
* конкурсы и розыгрыши призов;
* массовый рекорд по выполнению фитнес-упражнения.

***Для справки:***

Социально-спортивное движение «Зеленый фитнес» направлено на популяризацию спорта и здорового образа жизни посредством проведения еженедельных бесплатных спортивных мероприятий на общественных пространствах города – в парках и скверах, на пляжах, набережных и площадях.

Проект стартовал как экспериментальная инновационная площадка по вовлечению различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством организации и проведения 2-3 общественных тренировок в неделю на территориях парков и скверов Республики Татарстан. С 2015 году проект приобрел большую популярность, что позволило уже в 2018 году **масштабировать его географию с 4 до 25 городов.**

Каждая физкультурно-спортивная тренировка рассчитана на **любой** (начальный, средний, высокий**) уровень физической подготовленности**, что позволяет реализовывать ее для возрастных групп населения (дети, молодежь, молодые семьи, трудящиеся, люди старшего и пенсионного возраста).

Отдельно разрабатываются и предусмотрены специализированные тренировки для людей с **ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

К числу тематических тренировок относятся следующие виды физической активности:

* оздоровительная гимнастика;
* скандинавская ходьба;
* зумба (танцевальная фитнес-программа);
* занятия по воркауту (работа с собственной массой тела);
* занятия по основам карате, цигуна, капоэйры;
* сеансы занятий йогой;
* пилатес;
* аэробика и стретчинг;
* кроссфит;
* каланетика (комплекс занятий для похудения);
* легкая атлетика;
* велотренировки;
* функциональные тренировки;
* специализированные тренировки, направленные на выявление и укрепление уровня физических кондиций (силы, ловкости, выносливости, скорости, гибкости, прикладных навыков).

На данный момент реализация проекта осуществляется при поддержке Президента Республики Татарстан, Правительства Республики Татарстан и Министерства спорта РТ. Проект «Зеленый фитнес» реализуется согласно **федеральной программе «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография»,** одной из задач которой является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 55% населения к 2024 году. Спорт в парках, несложные упражнения могут послужить началом регулярного занятия физкультурой и спортом среди населения Республики Татарстан и России в целом.

Контактное лицо (по аккредитации СМИ и дополнительным вопросам) – Егор Рафиков 8 (950) 328-82-02.