Стартовал приём заявок на участие в проекте «100 дней ЗОЖ Новосибирского района».   
  
К участию приглашаются все жители района в возрасте от 14 до 30.

В рамках проекта с 24 сентября по 20 ноября 2020 г. пройдёт образовательный онлайн-курс, состоящий из 5 лекций-вебинаров на темы:

- "Что такое ЗОЖ и его основные принципы? Необходимость ведения здорового образа жизни»;

- «Профилактика употребления наркотических веществ в молодежной среде»;

- «Что такое здоровое питание и как его соблюдать? Основные принципы правильного питания и составления режима дня»;

- «Знакомство с различными направлениями физических нагрузок. Техника выполнения основных упражнений. Составление программы тренировок»;

- «Практикум - публикация в СМИ видеороликов по практическому выполнению упражнений и ежедневных заданий для участников проекта».

В ходе образовательного онлайн-курса предусмотрены прямые эфиры, в которые входит четыре онлайн-встречи с тренерами и спортсменами различных спортивных направлений.

В процессе обучения участников Проекта организаторами ведётся рейтинг среди участников, победители которого по окончании Проекта получат памятные призы.

В завершении проекта пройдёт фестиваль здорового образа жизни.

Фестиваль пройдёт в двух форматах: онлайн и офлайн в микрогруппах. В рамках фестиваля предусмотрены онлайн- и офлайн-тренировки от профессиональных тренеров фитнес-клубов города Новосибирска и Новосибирской области, лекции по питанию и розыгрыш ценного приза.  
  
Заявки на участие принимаются по ссылке <https://myrosmol.ru/event/46447> до 21 сентября 2020 года.

Контакты:

- Керн Христина, тел. 8963-948-2620, e-mail: hcristinakern@gmail.com;

- Зайков Александр, тел. 8-923-775-20-59, e-mail: odm.nr@mail.ru;

- Чувичаева Анастасия, тел. 8-913-758-63-13, e-mail: [odm.nr@mail.ru](mailto:odm.nr@mail.ru).

#100днейЗОЖ\_НР