**Статья о тренировках в сентябре в семейных спортивных клубах Большетроицкой т/а, Бершаковской т/а и Масловопристанской т/а «Физкульт-Ура – самая спортивная семья!» для размещения на официальном сайте и в социальных сетях Шебекинского городского округа**

Физкульт-Ура – самая спортивная семья!

Под таким девизом в сентябре прошел марафон семейных тренировок в спортивных клубах Большетроицкой т/а, Бершаковской т/а и Масловапристанской т/а в рамках реализации муниципального проекта «Спорт. Семья. Традиции».

Занятия спортом всей семьёй объединяют, и делают её более крепкой и счастливой. Общее совместное увлечение приводит к гармонии и единству во всём. Кроме того, занятия спортом – это отличный способ привить детям уважение к себе и другим людям, а также научить их соблюдать дисциплину.

12 семейных тренировок провели инструкторы по спорту с семьями сельских территорий Шебекинского городского округа.

Программа семейных тренировок в сентябре включала в себя занятия на уличных тренажерах, дартс, футбол, баскетбол, веселые старты, скандинавскую ходьбу, а также занятия гиревым спортом

Занятиям на уличных тренажерах способствовали теплые сентябрьские деньки. Уличные тренажеры стали хорошим вариантом для привлечения подрастающего поколения к спорту.

Продолжает пользоваться большим интересов у мам гиревой спорт. Сила, тонус, поддержка формы – гиревой спорт дает всё это.

С пользой для души, тела и ума проводились занятия по скандинавской ходьбе на свежем воздухе.

****

****

