

# Wellness



Рубрику ведет  
Ирина Зиганшина.  
Информацию и отзывы  
ждем по адресу  
[irz@rdw.ru](mailto:irz@rdw.ru)

## ФИТНЕС, КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ

Более подробную информацию и новости читайте на сайте [vashdosug.ru](http://vashdosug.ru)

### Успеть на выходных

<b>Каток на Поклонной горе</b>
12.00–22.00 будни, 10.00–22.00 праздники
до 8 января

На Поклонной горе открылся бесплатный каток. Работать он будет лишь до 8 января, так что тем, кто хочет покататься с видом на самую высокую елку России (46,5 м), рекомендуем поторопиться. Обещаны бесплатные мастер-классы по фигурному катанию и крытые шатры с горячими напитками и закусками. Рядом с катком будет развернута Ярмарка добрых дел – с продажей елочных игрушек и экопродукции.

<b>Зимний спортивный праздник в Лужниках</b>
22, 23 декабря   12.00–20.00
СК «Лужники»
ул. Лужники, 24, стр. 1
<a href="http://www.luzhniki.ru">www.luzhniki.ru</a>

Любителей фигурного катания и хоккея ждет большой каток с музыкальным сопровождением. Для фанатов экстрима проведут эстафету на финских санях, тест-драйв на мини-снегоходе, кросс на квадроциклах. А меломанов зовут присутствовать на 5-часовом концертном марафоне Russian Winter Megadance. Вход свободный.

<b>Каток «Искра»</b>
16.00–23.00 будни, 12.00–23.00 выходные и праздники
ул. Вильгельма Пика, (499) 181-36-14, <a href="http://www.katokmoscow.ru">www.katokmoscow.ru</a>

На минувших выходных недалеко от метро «Ботанический сад» заработал каток «Искра». Каток открытый: два поля на одном стадионе (на одно из которых по будням пускают и хоккеистов). Есть паркинг, теплые раздевалки, прокат и заточка коньков, услуги инструкторов, кафе, а по праздникам – шоу-программы и выступления диджеев. Стоимость входа – от 100 р. для школьников и пенсионеров до 150–250 р. для взрослых.

<b>Парковая олимпиада в Сокольниках</b>
22 декабря – 8 января
парк «Сокольники»
<a href="http://park.sokolniki.com">park.sokolniki.com</a>

По мысли организаторов, соревнования будут имитировать настоящие Олимпийские игры: те же дисциплины от коньков до лыжных гонок, те же дистанции, разве что участвовать будут исключительно российские спортсмены. Сейчас в парке приобретается необходимый инвентарь и открываются новые рестораны и зоны отдыха для болельщиков. Точная программа и подробности появятся непосредственно перед праздником – следите за обновлениями на сайте парка.

### Акции недели

«Школа скандинавской ходьбы» 21 декабря в 12.00 проводит бесплатное занятие по программе «Линия тела. Здоровое похудение». Особое внимание во время тренировки будет уделено кардионагрузкам, проработке талии, мышц живота, бедер и ягодиц и растяжке. Желающих попробовать этот модный и безо-пасный вид фитнеса ждут в парке «Воробьевы горы» в удобной обуви и одежде для активного отдыха. Подробности на [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru).

Фитнес-клуб «Кимберли Лэнд», что на Юго-Западе, проводит акцию «Новогодние каникулы» и предлагает идею своим клиентам – дарить в качестве подарков близким клубные карты. В таком случае им не придется скучать на каникулах: в «Кимберли Лэнде» есть тренажерные залы, аквапарк, скалодром, медикореабилитационный центр, академия красоты – и всем этим обладатели карты смогут воспользоваться. Спецакция проходит и в L'OrangeGYM на Краснопресненской набережной: при покупке годовой карты за 25 000 р. до 15 января можно будет заниматься бесплатно.



<b>«Школа скандинавской ходьбы»</b>
(986) 644-90-58   <a href="http://www.schoolnw.ru">www.schoolnw.ru</a>
<b>«Кимберли Лэнд»</b>
(495) 310-04-01   <a href="http://www.kimberlyland.ru">www.kimberlyland.ru</a>
<b>L'OrangeGYM</b>
(495) 967-00-55   <a href="http://lorangegym.com">lorangegym.com</a>