

## **ДЦ «Астра» приглашает к участию в спортивно-патриотическом мероприятии «Служу Отечеству»**

23.10.2020

Досуговый центр «Астра» проводит спортивно-патриотическое мероприятие «Служу Отечеству» в честь Дня народного единства.

Участникам мероприятия предлагается отжаться от пола столько раз, сколько лет автору видео. Отжимания следует выполнять правильно, держа спину и полностью разгибая руки во время подъема. Девушки могут выполнять отжимания с колен. Весь процесс снимается на видео и отправляется на электронную почту [scedelweiss@mail.ru](mailto:scedelweiss@mail.ru).

Все отжимания будут подсчитаны, на их основе смонтируют видео, которое продемонстрируют 6 ноября в группе [ЦДСМ «Астра» в Facebook](#).

-- Фото: pixabay.com

---

Адрес страницы: <http://vernadskogo.mos.ru/presscenter/news/detail/9354438.html>

---

[Управа района Проспект Вернадского города Москвы](#)