*За дополнительной информацией обращайтесь к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антон Кучумову (*[*anton@workout.su*](mailto:anton@workout.su)*). Тел.:8 905 528 1515*

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!**

**23-го сентября в разных городах мира, в том числе и в Липецкой области, стартует бесплатная образовательная программа 100-дневный воркаут, в рамках которой жителям региона расскажут, как привести себя в отличную форму, используя только уличные спортивные площадки и вес собственного тела.**

100-дневный воркаут – это глобальная онлайновая образовательная программа, объединяющая людей по всему миру. За несколько лет в ней приняло участие более 15 000 человек из 383 городов в 31 стране мира. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки.

**Участники программы ежедневно будут получать по электронной почте письма, в которых один из основателей воркаута – Антон Кучумов – будет рассказывать, как правильно выполнять упражнения, правильно питаться и вести здоровый образ жизни.**

Еженедельные встречи участников программы стали уже неотъемлемым атрибутом 100-дневной программы. Уже подтверждено, что этой осенью такие встречи будут проводиться уже в 25 городах России, а также нескольких городах Беларуси, Украины, Казахстана и Германии. Кроме того к программе присоединились ведущие российские вузы – Московский физико-технический институт и Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, где будут проводиться открытые сборы для студентов, участвующих в программе!

Для участия в программе необходимо зарегистрироваться на сайте «WorkOut – фитнес городских улиц» (http://workout.su/100in). **Регистрация откроется с 9 сентября.** По расчетам организаторов, в этом запуске примут участие от 7000 до 14 000 человек.

***WorkOut (воркаут)*** *– это уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность.*

***Программа 100-дневный воркаут*** *была разработана в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения, выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно участники каждый день получают определенный блок информации в виде инфо-постов, которые содержат ответы на все основные вопросы.*