

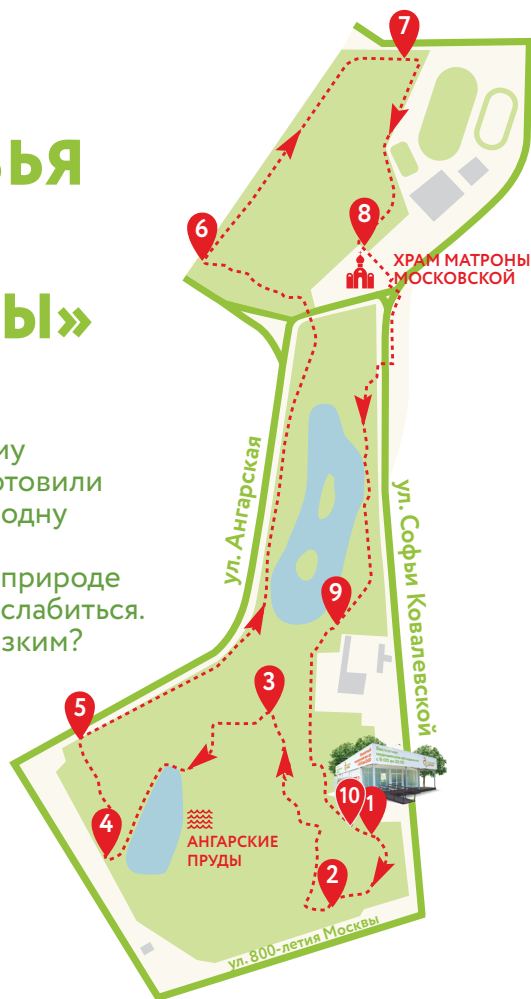


# МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ПАРКЕ «АНГАРСКИЕ ПРУДЫ»

Гуляйте с пользой и удовольствием!  
Пройти 10 000 шагов можно по живописному и безопасному маршруту, который мы подготовили специально, чтобы помочь вам развить ещё одну полезную привычку.  
Ходьба сама по себе полезна, а прогулка на природе помогает снять стресс и по-настоящему расслабиться.  
Хотите долгой и активной жизни своим близким?

## СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ, НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!

Маршрут разработан в партнерстве  
с общероссийской общественной  
организацией "Лига здоровья наций"



# ПАРК «АНГАРСКИЕ ПРУДЫ»



## АНГАРСКИЕ ПРУДЫ

Верховые пруды на истоке ручья Спирков вражек, левого притока реки Лихоборки, которые сохранились при застройке многоводного района. Названы Большим и Малым Ангарскими прудами по названию улицы Ангарской, в народе раньше назывались Коровинскими. В 1996 году был проведён капитальный ремонт прудов, водоёмы осушили, очистили, возвели более крутые, чем до этого, берега. В 2008 году рядом были построены многочисленные детские и спортивные площадки, зона детских аттракционов, зелёный театр, разбиты живописные аллеи.



## ХРАМ МАТРОНЫ МОСКОВСКОЙ

Церковь Святой Блаженной Матроны Московской был построена по индивидуальному проекту в 2018 году. Храм напоминает корабль, вытянутый с запада на восток. Он увенчан куполом с четырьмя главами, символизирующими Христа и четыре Евангелия. Строительство велось по программе строительства православных храмов на пожертвования москвичей около пяти лет. Для сбора средств был создан благотворительный Фонд поддержки строительства храмов города Москвы, сопредседателями которого являются мэр столицы Сергей Собянин и Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.



По данным Всемирной организации здравоохранения человеку необходима ежедневная физическая активность от 30 минут в день.