



МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ПАРКЕ «САДОВНИКИ»

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 «САДОВНИКИ»



ДВОРЕЦ ЦАРЯ АЛЕКСЕЯ МИХАЙЛОВИЧА

Первый дворец в Коломенском построен великим князем Василием III. Всего во дворце насчитывалось 270 комнат, освещённых тремя тысячами окон. В 2008–2010 годах здание было полностью воссоздано по чертежам 1767 года.



ЦЕРКОВЬ УСЕКНОВЕНИЯ ГЛАВЫ ИОАННА ПРЕДТЕЧИ

Церковь Усекновения Главы Иоанна Предтечи в Дьякове — единственный, помимо собора Покрова на Рву, сохранившийся многостолпный храм XVI века. Выдающийся памятник русского зодчества.



КАЗАНСКИЙ ЯБЛОНЕВЫЙ САД

Яблоневые сады появились здесь почти четыре века назад. Казанский сад - за Казанской церковью, плоды с его деревьев шли к царскому столу.



ВОЗНЕСЕНСКАЯ ПЛОЩАДЬ

Площадь, где находятся Водовзводная башня, храм Георгия Победоносца и Георгиевская колокольня. Водовзводная башня — это единственная сохранившаяся до наших времен древнерусская водонапорная башня XVII века. В 2005-2006 гг. была проведена масштабная реставрация.



РИЖСКИЙ САД

Центральная часть парка "Садовники". Сад основан в 2005 году по проекту «Рижский сад в Москве – Московский сад в Риге».



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