



# МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ЛАНДШАФТНОМ ПАРКЕ «МИТИНО»

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"



# ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК «МИТИНО»



## ХРАМ КОНСТАНТИНА И ЕЛЕНЫ

Храмовый комплекс возводится на ул. Митинская. Семикупольная шатровая церковь рассчитана почти на 1 тыс. прихожан. Один из самых красивых и масштабных проектов программы строительства православных храмов в Москве.



## ПОЧАЕВСКИЙ ХРАМ

Деревянная церковь Почаевской иконы Богородицы, построенная в 2004 году. Выдержана в стиле деревянного зодчества Русского Севера.



## ПЕНЯГИНСКИЙ ПРУД

По территории парка Митино протекает река Барышиха, наполняя Большой и Малый Пенягинские пруды. Большой Пенягинский пруд имеет площадь 6 гектаров. Его сложная форма обусловлена поворотами реки Барышихи и несколькими притоками. Пруд используется для прогулок, купания и любительской рыбалки.



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