

• В здоровом теле

Алёна Усачёва

Спорт в большом городе

Как провести время с пользой для тела и без потерь для кошелька летом в Перми?



Ирина Молокотина

Уральское лето солнечное, тёплое, но непродолжительное. Так что задача пермяка — «ловить момент» и как можно больше проводить времени на свежем воздухе. При этом в городе можно не просто гулять, что, конечно, тоже приятно, но и заниматься спортом без серьёзных финансовых трат. «Пятница» узнала, где летом в Перми можно провести время с пользой на свежем воздухе.

Йога

Место и время. Парк им. Горького, возле Ротонды; всё лето по вторникам и четвергам, 11:00–12:30, 18:00–19:30, кроме дождливых дней.

Что происходит на тренировках. В парке им. Горького пермские преподаватели йоги предлагают новичкам и тем, у кого уже есть опыт занятий, поработать в группе, выполняя асаны (упражнения йоги) под руководством тренера. Все движения совершаются медленно, от занимающихся требуется расслабиться или наоборот сконцентрировать энергию и, например, стоять в одной позе несколько минут. Утренние занятия заряжают бодростью и энергией, а вечерние помогают снять усталость рабочего дня.

Пляжный волейбол

Место и время. Волейбольные площадки в микрорайоне Пролетарский, остановка «Ул. Докучаева»; каждый понедельник, 20:00–21:30.

Что происходит на тренировках. Пермские любители классического волейбола летом выходят покорять песчаные пляжи. Опытный тренер расскажет, как правильно двигаться на песке, как выполняются основные элементы волейбола — «приём», «подача», «пас». Уже после нескольких занятий даже начинающий волейболист станет чувствовать себя уверенно, а «в подарок» получит ровный загар и восхищённые взгляды окружающих. Для игры нужна только спортивная одежда и желание.

Аэробика

Место и время. Сквер Пермского театра оперы и балета; каждый четверг в 21:30.

Что происходит на тренировках. Аэробика — направление фитнеса, представляющее собой движения под ритмичную музыку без перерывов. Она даёт возможность поработать над выносливостью организма, сжечь лишние калории и просто потанцевать. Массовые тренировки по аэробике для всех, у кого нет противопоказаний к занятиям спортом, проходят в Перми уже с 22 мая. На первое за-

Что происходит на тренировках. Уже несколько лет администрация Перми организует массовые зарядки в разных районах города. В этом году они проходят в Кировском районе Перми: в Парке культуры им. Кирова в Закамске и на стадионе «Спутник», в Дзержинском районе — в сквере на ул. Таврической, 22, в Ленинском районе на открытой площадке по ул. Ленина, 72а (вторник, четверг, суббота). Упражнения на свежем воздухе благоприятно воздействуют на организм, прививают привычку заниматься спортом. В парке им. Кирова занятия проходят также и по вечерам: по понедельникам, средам и пятницам, 18:00–19:00, на них используются элементы дыхательной гимнастики и растяжки.

Социальные парные танцы

Место и время. Парк им. Горького, ротонда; всё лето, 19:00–22:00, по воскресеньям.

Что происходит на тренировках. Здесь все танцуют парами — сальсу, кизомбу, реггетон, ча-ча-ча. Инструктор объяснит и покажет всем желающим основные «па». Не зря подобные танцы называются социальными — считается, что их может танцевать абсолютно каждый вне зависимости от возраста и практически в любом месте и познакомиться благодаря этому с другими людьми!

Антиалкогольные пробежки

Место и время. Каждый раз — разное. Информацию можно получить у организаторов по телефону 8-912-48-21-441 или на страничке «ВКонтакте»: vk.com/beg_rpm.

Что происходит на тренировках. В социальных сетях Перми существует движение «Трезвая пробежка». Его организаторы регулярно устраивают массовые пробежки по городу. Очередное такое мероприятие состоялось 1 июня. Особенность пробежек в том, что в них участвуют только люди, поддерживающие здоровый образ жизни, при этом они не просто бегут, а выкрикивают патристические кричалки и лозунги в поддержку трезвости. Таким образом спортсмены пропагандируют отказ от алкоголя. Всех, кто желает присоединиться, убеждённые «трезвенники» ждут в свои ряды.

22 июня, воскресенье

ОРТ Первый Канал

- 06:00, 10:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
- 06:10 X/ф «Блиндаж» (16+)
- 08:10 «Служу отчизне!»
- 08:40 «Смешарики. Пин-код»
- 08:55 «Здоровье» (16+)
- 10:15 «Непутёвые заметки» (12+)
- 10:35 «Пока все дома»
- 11:25 «Фазенда»
- 12:15 День памяти и скорби. «Война и мифы» (12+)
- 15:15, 18:15 «Война и мифы» (12+)
- 18:45 «КВН». Высшая лига (16+)
- 21:00 «Воскресное «Время»
- 22:55 «Легенды «Ретро FM»
- 01:00 ЧМ по футболу. Южная Корея – Алжир
- 03:00 «Василий Ливанов. В жизни я не Шерлок Холмс»
- 04:00 «В наше время» (12+)

РОССИЯ 1 ГТРК «Пермь»

- 06:10 X/ф «Сорокапятка» (12+)
- 08:05 «Вся Россия»
- 08:20 «Смехопанорама»
- 08:50 «Утренняя почта»
- 09:30 «Свадебный генерал» (12+)
- 10:20 «Вести – Пермь. События недели»
- 11:00, 14:00 «Вести»
- 11:10 «Дневник чемпионата мира»
- 11:40, 14:30 X/ф «Третьего не дано» (12+)
- 14:20 «Вести – Пермь»
- 14:50 X/ф «Операция «Тайфун». Задания особой важности» (12+)
- 19:30, 21:30 «Вести недели»
- 21:45 Футбол. ЧМ. Бельгия – Россия
- 23:55 «Воскресный вечер» (12+)
- 01:40 X/ф «Мой сводный брат Франкенштейн» (16+)
- 03:45 Футбол. ЧМ. США – Португалия

НТВ

- 06:00 Д/ф «Кто «Прошляпил» Начало войны» (16+)
- 07:00 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
- 08:00, 10:00, 13:00, 16:00 «Сегодня»
- 08:15 Лотерея «Русское лото плюс»
- 08:45 «Их нравы»
- 09:25 «Едим дома»
- 10:20 «Первая передача» (16+)
- 10:55 «Чудо техники» (12+)
- 11:25 «Поедем, поедим!»
- 12:00 «Дачный ответ»
- 13:20 «Своя игра»
- 14:10, 16:15 Т/с «Угро-5» (16+)
- 18:20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю»
- 19:00 «Сегодня. Итоговая программа»
- 19:50 X/ф «Белый человек» (16+)
- 23:35 X/ф «Наших бьют» (16+)
- 01:30 «Школа злословия». «Николай Гринцер» (16+)
- 02:15 X/ф «Дело тёмное» (16+)
- 03:05 Т/с «Зверобой» (16+)
- 05:00 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)

ТНТ

- 07:00, 07:30 Т/с «Счастливы вместе» (16+)
- 08:05 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)
- 08:30 М/с «Планета Шина» (12+)
- 09:00, 23:00, 02:15 «Дом-2» (16+)
- 10:00 «Школа ремонта» (12+)
- 11:00 «Перезагрузка» (16+)
- 12:00 «Comedy баттл. Суперсезон» (16+)
- 13:00, 22:00 «Stand up» (16+)
- 14:00 X/ф «Битва титанов» (16+)
- 16:00 «Комеди клуб» (16+)
- 00:30 X/ф «Аферисты» (16+)
- 03:15 М/ф «1001 сказка Багза Банни» (12+)
- 04:40 Т/с «Хор» (16+)
- 05:35 Т/с «Саша + Маша» (16+)
- 06:00 М/с «Турбо-агент Дадли» (12+)

РЕН ТВ / Рифей

- 05:45 Концерт «Тырлы и глюпенны» (16+)
- 07:40, 10:40, 12:00, 12:40, 13:40, 15:00, 16:15, 17:30, 20:30 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (16+)
- 12:30, 23:30 «Новости 24» (16+)
- 23:40 «Репортёрские истории» (16+)
- 00:15 «Неделя» (16+)
- 01:30 X/ф «Гонщик» (16+)
- 03:40 X/ф «Шулера» (16+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta

- 06:00, 12:15, 20:00 РИК «Россия-24»
- 08:00 Мультфильмы (6+)
- 09:30 Документальная программа (16+)
- 10:20 «Витрины» (16+)
- 10:40 «Любовь нечаянно нагрянет» (16+)
- 10:45 «Легенды губернского города» (16+)
- 10:50 «Специальный репортаж» (16+)
- 11:00 «Точка печали» (16+)
- 11:15 «Тайны здоровья» (16+)
- 11:25 «Дополнительное время» (16+)
- 11:45 «Эх, дороги!» (16+)
- 11:50 «Будь выше» (12+)
- 11:55 «Лобби-холл» (16+)
- 18:00 «Формула успеха. Летняя творческая школа»
- 18:20 XVII межрегиональный фестиваль телевизионных и радиопередач военно-патриотической тематики «Щит России»
- 18:30 Д/ф «Угнанное детство»
- 19:00 «Пермский парламент»
- 19:12 «Вести. Дежурная часть. Пермь»
- 19:25 «Вести. Пермь. События недели»

СТС

- 06:00 М/ф «Пингины», «Весёлая карусель», «Рикки-Тикки-Тави» (0+)
- 07:15 М/с «Пинвинёнок Пороро» (6+)
- 07:35 М/с «Куми-куми» (6+)
- 08:00 М/с «Макс Стил» (12+)
- 08:30 М/с «Флиппер и Лопак» (6+)
- 09:00 М/с «Макс. Динотерра» (6+)
- 09:35 М/ф «Скуби Ду и нашествие инопланетян» (6+)
- 11:00 «Снимите это немедленно!» (16+)
- 12:00 «Успеть за 24 часа» (16+)
- 13:00, 19:00, 23:00 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
- 16:00 «6 кадров» (16+)
- 16:35 X/ф «Ван Хельсинг» (16+)
- 21:00 X/ф «Ученик чародея» (16+)
- 00:00 «Ленинградский stand up клуб» (18+)
- 01:00 «Большой вопрос» (16+)
- 01:35 X/ф «Двойное наказание» (16+)
- 03:35 М/ф «Мешок яблок», «Сказка о попе и о работнике его балде», «Коля, Оля и Архимед», «Следы на асфальте» (0+)
- 05:10 М/с «Волшебные попписки» (6+)

ДОМАШНИЙ

- 06:30 «Мультфильмы» (0+)
- 07:00, 06:00 «Джейми: обед за 30 минут» (16+)
- 08:00 «Полезное утро» (16+)
- 08:30 «Мультфильм» (0+)
- 09:05, 19:00 Т/с «Великолепный век» (16+)
- 18:00 Т/с «Она написала убийство» (16+)
- 21:00 Т/с «Королёк – птичка певчая» (16+)
- 23:00 «Одна за всех» (16+)
- 23:30 X/ф «Зависть богов» (16+)
- 02:15 Т/с «Отчаянные домохозяйки» (16+)

5 УИТВ-Пятый канал

- 06:00 «Приключения Мюнхгаузена», «Алим и его ослики», «В яранге горит огонь», «Валидуб», «Вершки и корешки», «Кот Леопольд», «Приключения Васи Куролесова», «Илья Муромец», «Петушок – Золотой гребешок», «Последняя невеста Змея Горыныча», «Летучий корабль» (0+)

ЦЕНТР ТВЦ

- 10:00 «Сейчас»
- 10:10 «Приглашайте в гости Машу» (0+)
- 10:15 «Его величество манеж» (0+)
- 10:30, 10:55, 17:40 «Бразильские посикунчики» (16+)
- 10:35 «Русский престиж» (16+)
- 11:00, 19:30 Т/с «Разведчицы» (16+)
- 17:00 «Главная площадь» (12+)
- 17:50 «Партия добрых дел» (12+)
- 18:00 «Главное»
- 01:20 X/ф «Охранник для дочери» (16+)
- 03:35 Д/с «Агентство специальных расследований» (16+)
- 05:30 X/ф «Морской охотник»
- 06:40 М/ф «Кот в сапогах», «Аргонавты», «Ну, погоди!»
- 07:30 «Фактор жизни» (6+)
- 08:00 Т/с «Мамочки» (16+)
- 09:50 «Барышня и кулинар» (6+)
- 10:25, 11:45 X/ф «Горячий снег»
- 11:30, 23:55 «События»
- 12:40 Муз/ф «На всю оставшуюся жизнь» (6+)
- 14:20 «Приглашает Борис Ноткин» (12+)
- 14:50 «Московская неделя»
- 15:15 Т/с «Похождения нотариуса Неглинцева» (12+)
- 17:15 X/ф «Сетевая угроза» (12+)
- 21:00 «В центре событий» (16+)
- 22:00 Т/с «Инспектор Линли» (12+)
- 00:15 X/ф «Мой дом – моя крепость» (16+)
- 02:00 X/ф «Пятеро с неба» (12+)
- 03:30 Д/ф «Вера Васильева. Продолжение души» (12+)
- 05:15 Т/с «Экополис» (12+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

- 06:30 «Евроночь»
- 09:00 «Белые ночи в Перми»
- 10:00 «Киноконцерт»
- 10:40 X/ф «Парень из нашего города»
- 12:05 «Легенды мирового кино». «Николай Крючков»
- 12:35 «Россия, любовь моя!» «Песни Рязанского края»
- 13:05 «Гении и злодеи». «Владимир Обручев»
- 13:35, 01:55 Д/ф «Затерянная лагуна»
- 14:25 «ProArt»
- 14:40 «Оберега традиции»
- 14:55 «Круглый стол «Патриотизм и молодёжь»
- 14:25 Д/ф «Дом на Гувльваре»
- 15:20 «Музыкальная кулинария. Пуччини и Лукка»
- 16:15 «Искатели». «В поисках сокровищ Царского села»
- 17:00 Д/с «Последние свободные люди». «Жизнь без границ»
- 18:00 «Контекст»
- 18:40, 00:40 «По следам тайны». «Что было до большого взрыва?»
- 19:30 Д/ф «Евгений Матвеев»
- 20:10 X/ф «Родная кровь»
- 21:35 «Те, с которыми я...» «Михаил Ромм»
- 22:25 Д/ф «Обыкновенный фашизм»
- 01:30 М/ф «Мистер Пронька»
- 02:50 Д/ф «Рафаэль»

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

- 06:25, 13:40 Футбол. ЧМ. Аргентина – Иран
- 08:40 «Живое время. Панорама дня»
- 09:30, 15:40 Футбол. ЧМ. Германия – Гана
- 11:35 Футбол. ЧМ. Нигерия – Босния и Герцеговина
- 17:45 «Формула-1». Гран-при Австралии
- 20:15 «Своим ходом. Бразилия»
- 20:45, 05:55 «Большой футбол»
- 22:00 X/ф «Конвой PQ-17» (16+)
- 02:05 «Наука 2.0»
- 03:40 «Моя планета»

Уважаемые телезрители! Все возможные изменения в программе передач производятся телеканалами. Редакция «ПЯТНИЦЫ» за эти изменения ответственности не несёт.