**Внимание**

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬСЯ ОНЛАЙН!**

**Каждый год весной и осенью обычно начинается очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 600 000 человек из 1519 городов в 74 странах мира.**

**В связи с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) введена самоизоляция граждан, закрытие уличных тренировочных площадок. Минздрав РФ в качестве одной из мер профилактики, рекомендует вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Ежедневные занятия физической культурой позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является SOTKA.**

**SOTKA – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Главная цель программы - обучение и тренировка людей любого уровня подготовки. Мы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100 дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать Вам - применить эти знания. Пройти программу можно на официальном сайте –** [**http://100.workout.su**](http://100.workout.su) **или через мобильное приложение SOTKA, которое доступно в AppStoreи GooglePlay, и неоднократно признавалось «Приложением Дня». Данные мобильные приложения идентичны программе на сайте, что по содержанию, что и по условию предоставления – условно бесплатны, без встроенных покупок за базовый функционал и платы за скачивание и установку. Образцы публикаций в социальных сетях по ссылке:  
ВКонтакте -**[**https://vk.com/wall-105791003\_169**](https://vk.com/wall-105791003_169) **Инстаграмм -**[**https://www.instagram.com/p/BtdO0mnHspk/**](https://www.instagram.com/p/BtdO0mnHspk/) **Фейсбук -**[**https://www.facebook.com/permalink.php?story\_fbid=913927365630203&id=766812310341710**](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=913927365630203&id=766812310341710) **Одноклассники -**[**https://ok.ru/sotka/topic/70307399865668**](https://ok.ru/sotka/topic/70307399865668)

