Пройди 10 000 шагов (примерно 7 км) и выложи в комментарий к данному посту фотографии или видео с прохождения маршрута, а также свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что Вы выполнили задачу.

Акция продлится до 12 апреля 2023 года.

Хештег Акции: [#10000шаговкжизниПермь](https://vk.com/feed?section=search&q=%2310000%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%8C)
Самые активные участники получат призы и подарки!

Пройди со всей страной свои 10 000 шагов к жизни!

Обращаем внимание!
Обязательно перед прохождением маршрута провести разминку, чтобы избежать получения травм.
При прохождении маршрута, также как и при любой физической нагрузке, необходимо контролировать свой пульс.
Также необходимо помнить про питьевой режим