

Zajęcia na profesjonalnej siłowni

W dniu 28.05.19r. odbyłam z klasą 2B trening siłowy w siłowni World Fitness w Legnicy. Dziewczyny miały okazję zobaczyć jak wygląda trening w profesjonalnej siłowni, omówiliśmy wspólnie różne metody treningowe i zasady zdrowego odżywiania oraz zachęcałam dziewczyny do tego aby regularnie korzystały z tego typu aktywności fizycznej, gdyż daje ona wiele korzyści dla zdrowia i sylwetki.
