

Проводити вихідні краще з користю! А саме з користю для здоров'я! Саме цим сьогодні і займалися вихованці нашої школи. Діти молодших класів побували в гостях у казки, де продемонстрували всю свою спритність і витривалість. Подолали смугу перешкод. Найспритнішим був Яглинський. А з Івановою Дашею на індивідуальному тренуванні працювали над зміцненням м'язів спини та профілактикою сколіозу. Дівчата з 9-го класу добре впоралися з непростю програмою Табата та аеробікою, а також освоїли техніку виконання різновидів Планки. По закінченню вправ релаксували за допомогою елементів йоги. Діти дуже чекають на наступне тренування.





AAA



AAA

