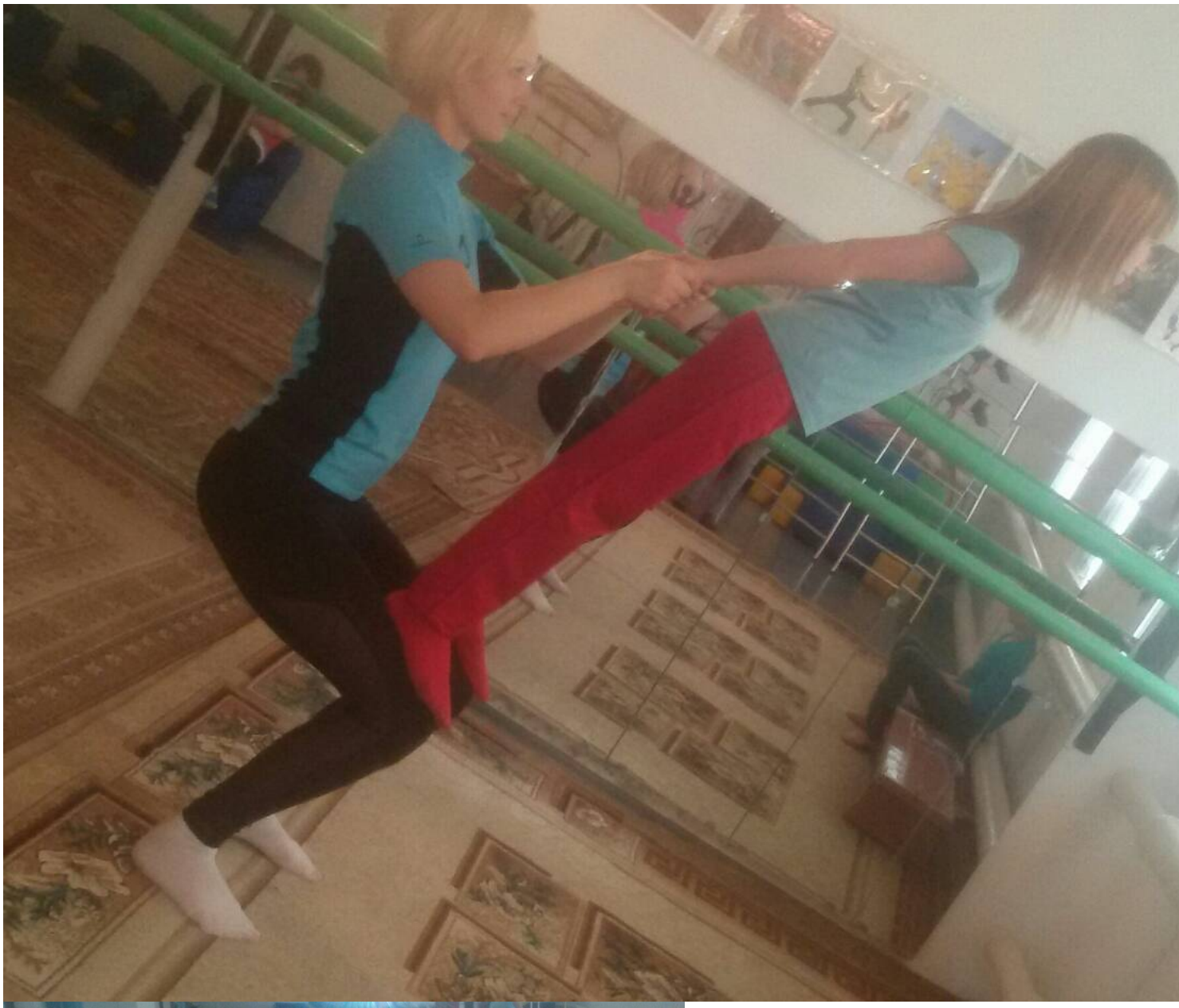
В суботуÂ 10.02 діти нашої школи із задоволенням відвідали тренування з фітнесу. Дівчата старших класів вивчали основні кроки степ аеробіки та відчули на собі всі переваги інтервального тренінгу. А головною тематикою сьогодні була Акройога в парі. Статичні положення, робота з живою вагою має терапевтичний ефект, розвиває відчуття рівноваги, задіяні всі групи м'язів, з'являється максимальний тонус і концентрація. Діти отримали безліч емоцій та задоволення!





ÂÂÂÂ







ÂÂÂÂ

