

Mając do dyspozycji siłownię ze sprzętem cardio i siłowym, salkę rekreacyjną wyposażoną w hantelki, maty oraz gumy gimnastyczne, możemy realizować lekcje wychowania fizycznego z wykorzystaniem sprzętu fitness. A do wyboru mamy trening siłowy, trening obwodowy, interwałowy, treningi ogólnorozwojowe i wiele innych wzmacniających, zarówno umysł, jak i ciało! A co ważne, uczniowie chętnie z tej alternatywy korzystają i lubią tę formę aktywności fizycznej!

Nudny wf...? NIE w SP 1!!! Aneta Górniak



fot. Aneta Górniak