

Wyjazd na fitness [1]



W ramach zajęć pozalekcyjnych nauczyciel wychowania fizycznego zorganizował wyjazd do klubu fitness. Zajęcia fitness są atrakcyjne i cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Podczas ćwiczeń kształtujemy wszystkie mięśnie ciała i to zarówno pod względem siły, jak i elastyczności. Różnorodność ćwiczeń sprawia, że nie znudzimy się nimi i każdy może dobrać aktywność ze względu na indywidualne preferencje, oczekiwane rezultaty czy nawet – charakter.

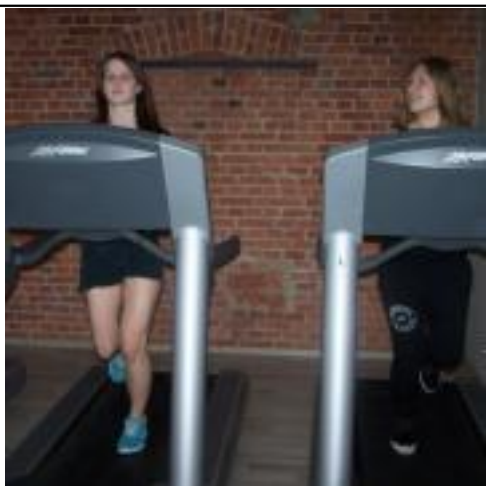
Każda z uczennic mogła samodzielnie wybrać przyrządy i decydować o doborze ćwiczeń oraz o czasie jego wykonywania

Halina Więclaw – koordynator projektu



• [2]

Fitness 1



• [3]

Fitness 2



• [4]

Fitness 3



• [5]

Fitness 4



• [6]

Fitness 5



• [7]

Fitness 6

Source URL: <https://sppn.noweskalmierzycze.pl/pl/news/wyjazd-na-fitness>

Links:

- [1] <https://sppn.noweskalmierzycze.pl/pl/news/wyjazd-na-fitness>
- [2] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fitness1.jpg?itok=6QjCNbDq
- [3] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fitness2.jpg?itok=D5wmUDM6
- [4] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fitness3.jpg?itok=93JLlp1u
- [5] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fitness4.jpg?itok=e_xxKO4H
- [6] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fitness5.jpg?itok=6QjCNbDq



Wyjazd na fitness

Published on Szkoła Podstawowa im. Polskich Noblistów w Nowych Skalmierzycach
(<https://sppn.noweskalmierzycze.pl>)

_large/public/fitness5.jpg?itok=kp8rEKaa

[7] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery

_large/public/fitness6.jpg?itok=XoGtgDXg