

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ CYKLICZNYCH DOTYCZĄCYCH PROMOWANIA ZDROWEGO I AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA

Zajęcia rozpoczęły się 20.09 jako forma zajęć cyklicznych . Odbywały się prawie w każdy poniedziałek o godzinie 19:00 i trwały każdorazowo od 60- 75 minut. Dzięki zaangażowaniu kolejnego wychowawcy (Joanny Sobkowiak), powstała możliwość uczestnictwa w zajęciach dla wychowanek, które dopiero rozpoczęły swoją przygodę z bieganiem.

Zajęcia miały na celu promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia poprzez systematyczny wysiłek fizyczny w formie umiarkowanego, a następnie intensywnego treningu biegowego. Warto nadmienić, że każdorazowo cykliczne zajęcia treningów biegowych przeplatane były urozmaiconymi zestawami ćwiczeń rozciągających i aerobowych. Wszystkie nasze treningi biegowe odbywały się wzdłuż Wartostrady i obejmowały dystans 8 km. Zajęcia cieszyły się dużą popularnością.