

Sportowa przygoda z Panaceum Fitness Club

Zajęcia grupowe to najlepszy sposób na udany trening. W drugim dniu ferii zimowych podopieczni Placówki Wsparcia Dziennego nr 1 rozpoczęli zmagania z cross treningiem. Wiemy już, że ruch oraz zdrowe odżywianie są podstawą w dążeniu do upragnionej sylwetki oraz kondycji ciała, zatem przyszła pora na zajęcia praktyczne. Tabata nie jest nam już obca, a swoich sił próbowaliśmy ćwicząc pod czujnym okiem trenera. Był to sprawdzian naszych możliwości i choć kosztował nas wiele wysiłku, to wróciliśmy pełni energii i motywacji do dalszego działania.
