

LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W 24FIT CLUB

UCZNIOWIE KLASY 2TPS I 3TPS WZIĘLI UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, KTÓRE



POPROWADZIŁ TRENER
PERSONALNY ADAM
OGRODOWCZYK.

PODCZAS SPOTKANIA
UCZESTNICY MOGLI
PRZEKONAĆ SIĘ, ŻE
ZAJĘCIA NA SALI NIE
MUSZĄ BYĆ NUDNE...

TRENING OPIERAŁ SIĘ

NA ELEMENTACH CROSSFITU (<https://www.youtube.com/watch?v=HBTIQNnVVSy>)

ORAZ TABATY (<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>) ...

