

# Wiadomości

19.10.2019 17:57

## Treść

W związku z tym 15 października klasa 2cBS udała się do Fabryki Sportu w Gorlicach. Uczniowie, pod opieką wychowawcy, Pani Barbary Gorzkowicz oraz pedagoga, Pani Moniki Szycy, wykonywali ćwiczenia w ramach treningu crossfit, których celem jest doskonalenie wzorców ruchowych, towarzyszących człowiekowi każdego dnia. Trenerka, Pani Sylwia, przygotowała dla młodych uczestników wymagający zestaw ćwiczeń, dzięki którym każdy mógł sprawdzić swoją wytrzymałość. Trzy najwytrwalsze osoby, które najlepiej poradziły sobie z ćwiczeniami, otrzymały w nagrodę karnety do Fabryki Sportu.

Chętni, po skończonych ćwiczeniach mogli wzmocnić się koktajlami białkowymi o smaku ciasteczkowym.

Nie od dziś wiadomo, że regularny wysiłek fizyczny poprawia samopoczucie i nastrój oraz pozytywnie wpływa na umysł.

Tekst: Małgorzata Janowska

[GALERIA](#)