Мастер-класс по фитнесу

Автор: Administrator
01.06.2023 09:56

01 июня 2023 года с целью популяризации физической культуры, повышения интереса молодежи к активному и здоровому образу жизни наставница Зайцева Ирина Станиславовна провела для подопечных и их ближайшего окружения
мастер-класс по фитнесу
.

На мастер-классе девушки освоили комплекс растягивающих упражнений фитнес — тренировки, который они смогут применять при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Девчонки с удовольствием выполняли все предложенные наставником упражнения. Располагающая атмосфера, ритмичная музыка, разнообразная физическая нагрузка, зарядили участников мастер-класса улыбками, позитивом и хорошим настроением.

Мастер-класс по фитнесу

Автор: Administrator
01.06.2023 09:56