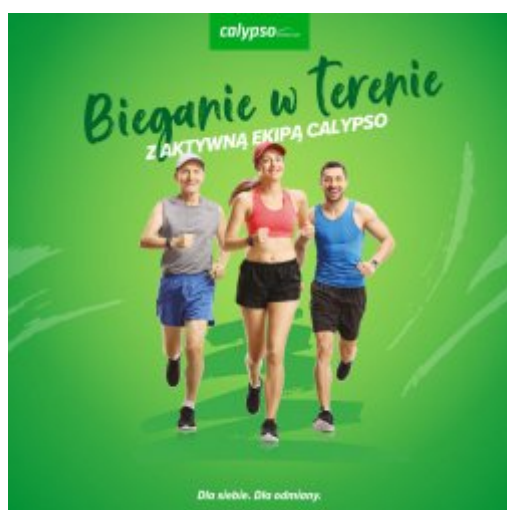


Bieganie z aktywną ekipą Calypso

11 sierpnia 2020

kategoria:

Aktualności



Treningi odbywać się będą w każdy piątek, o godz. 18.00. Zbiórka w recepcji klubu.

Do pokonania trasa spod Calypso do Parku Grabek (około 1,5- 2 km). Po biegu prowadzony będzie trening siły biegowej.

Bieganie to najprostsza i najpopularniejsza forma aktywności. Łatwo dostępna, nie wymagająca specjalnych miejsc takich jak hala, czy kort, a jednocześnie mająca pozytywny wpływ na wiele procesów zachodzących w naszym ciele.

W związku z tym nie ma na co czekać tylko zaczynamy biegać !!! Dołącz do bezpłatnych treningów biegowych, naprawdę warto.

Zapraszamy !!!

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej