

Exkurzia fitness centra Olymp

Dňa 6.12.2017 žiaci 3.D triedy navštívili fitness centrum Olymp v rámci predmetu rekondično-relaxačné cvičenia na Sabinovskej ulici v Prešove. Pre žiakov bola k dispozícii kardiozóna a telocvičňa pre funkčný tréning s možnosťou využitia nielen kardio zariadení, ale tiež TRX, BOSU, FITLOPTY, OVERBALLOV a mnoho iných. Žiaci absolvovali tréning pod pedagogickým dozorom Mgr. Kataríny Petrovej, PhDr. Lucii Kendrovej a Mgr. Lukáša Novotného. Vo fitness centre nám posilňovacie stroje ponúkli široké spektrum rôznych cvikov. Pri prevádzaní jednotlivých cvikov sa kládol veľký dôraz na zdravé, kvalitné a hlavne zdraviu neškodlivé precvičenie každej svalovej partie ľudského tela. Cvičenie vo fitness centre Olymp v spojení v moderných presvetlených priestoroch a počúvaním dynamickej hudby nám pomohlo vytvoriť veľmi príjemné prostredie pre tréning.

Mgr. Lukáš Novotný





