

## Odborná exkurzia fitness centrum Olymp

Dňa 4.6.2019 sa uskutočnila odborná exkurzia žiakov externého študijného odboru masér. Žiaci navštívili multifunkčné fitness centrum Olymp, mali možnosť si vyskúšať rôzne posilňovacie stroje a pomôcky na cvičenie. Na prízemí sa nachádza veľká telocvičňa, ktorá slúži na funkčný tréning, či na tréning vlastnou váhou. Je vybavená veľkou konštrukciou, náradiami a náčiniami ako kettlebel, trx, bosu, fitloptami. Na poschodí sa nachádza veľká kardio zóna s bežeckými, cyklistickými a veslovacími trenažermi. Žiaci si poctivo zacvičili a odchádzali s dobrým pocitom, že mali možnosť pre svoje zdravie niečo urobiť.

Pedagogický dozor: Radoslav Grega

Mgr. Miroslava Kováčiková

