Wizyta w Klubie Sportowym Xtreme Fitness Gyms w Działdowie

Opis

17 stycznia nasi uczniowie w ramach kampanii „Aktywność zawsze na TAK!” odwiedzili Klub Sportowy Xtreme Fitness Gyms w Działdowie.
Pod czujnym okiem trenerów personalnych młodzież miała okazję poznać różne formy aktywności fizycznej – od ćwiczeń siłowych, przez trening funkcjonalny, aż po zajęcia poprawiające kondycję i mobilność. Każdy znalazł coś dla siebie, a uśmiechy i zaangażowanie mówiły same za siebie
Dlaczego to takie ważne?
Regularna aktywność fizyczna:

- wzmacnia mięśnie i kości
- poprawia kondycję i odporność
- pomaga radzić sobie ze stresem
- korzystnie wpływa na samopoczucie i koncentrację
- uczy dbania o zdrowie już od młodych lat

Pamiętajmy – ruch to inwestycja w zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Nawet mała dawka aktywności każdego dnia robi wielką różnicę!
Serdecznie dziękujemy właścicielom Klubu Xtreme Fitness Gyms za otwartość, profesjonalizm i owocną współpracę oraz za inspirację do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

Kategoria

1. 2025/2026

Data utworzenia

styczeń 2026