

WF Z KLASĄ

Te nietypowe zajęcia zorganizowali nauczyciele WF naszej szkoły przy współpracy z instruktorami Parku Trampolin SALTOS w Łodzi.

Lekcja na trampolinach to połączenie ogólnorozwojowego treningu z muzyką i dużą dawką dobrej zabawy. Skacząc, angażujemy do pracy wszystkie mięśnie, ćwiczymy równowagę i koordynację, a także wzmacniamy naszą wytrzymałość.

Zajęcia tego typu cieszą się ogromną popularnością wśród naszych uczniów, którzy uczestniczą w nich z dużym zaangażowaniem, jednocześnie łącząc świetną zabawę z wysiłkiem fizycznym.