

WYSKOKOWA LEKCJA WF

Strefa parkour z przeszkodami, strefa ninja, basen z gąbkami, trampoliny sportowe i supersquad, ścieżki, airtrack, ścianka, strefa dodgeball – długo można wymieniać.

Nasi uczniowie bardzo chętnie uczestniczą w tego rodzaju zajęciach, gdzie oprócz świetnej zabawy mogą popracować nad rozwijaniem swojej sprawności fizycznej.

Czy wiecie że....

skakanie na trampolinach dodaje energii, podnosi poziom dopaminy, która budzi naszą motywację do działania, i endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Regularne ćwiczenia na trampolinach wzmacniają mięśnie głębokie, poprawiają zdolności motoryczne i równowagę. Dają też mnóstwo frajdy (to taki efekt uboczny). Dlatego skacz, baw się i ćwicz razem z nami.