

Radost' z pohybu

Pohybové aktivity zlepšujú kultúru nášho tela a dodávajú nám pozitívnu energiu najmä v tomto jarnom období. Relaxačnými cvičeniami sa žiačky v školskom internáte rozhodli spestriť aprílové popoludnie.

Žiačky si vybrali zábavný spôsob pohybu, ktorým je fitness program – zumba. Tento druh pohybu kombinuje prvky aerobiku a fitness s prvkami latinsko-amerických tancov. Jednotlivé zostavy boli doplnené modernou a dynamickou hudbou. Dievčatá tancovali a zabávali sa prirodzeným spôsobom pohybu. Okrem toho, že si zlepšili držanie tela a fyzickú kondíciu, zároveň tak nenásilným spôsobom odbúravalí stres.

