

Cvičenie s fitloptami

19.11.2019

Dňa 19.11. 2019 sme si zacvičili s fitloptami skupinový telocvik. Začali sme ľahkou rozcvičkou, kde sme sa následne zoznámili s pomôckou nazývanou fitlopta. Cvičenie sme si vyskúšali v sede aj v stoji. Neskôr sme prešli na chôdzu s prekážkami a jednoduché loptové hry. Hodina sa nám veľmi páčila, zabavili sme sa a dúfame, že podobné aktivity sa budú konať častejšie.

