

„Bądź Fit z „Hubalem” III - kolejna edycja zajęć fitness dla dziewcząt i kobiet.

16 września 2019



The poster is for a fitness event titled "#BEACTIVE 5 LAT EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU 23 - 30 wrzesień". The main event is "Bądź Fit z „Hubalem” III". It is scheduled for September 24, 2019, from 17:00 to 19:00 at the Zespół Szkół Zawodowych nr 1 im. mjr. Henryka Dobrzańskiego in Bychawie. The program is targeted at girls and women and includes Zumba, Tabata, interval training, and Fitball training. A cartoon girl is shown on the left, and two illustrations of a person using a red exercise ball are on the right. Logos for the organizing institutions and the European Union are at the bottom.

#BEACTIVE 5 LAT
EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU
23 - 30 wrzesień

Bądź Fit z „Hubalem” III



Data: 24.09.2019 r.
Godzina: 17.00 – 19.00
Miejsce: Zespół Szkół Zawodowych nr 1
im. mjr. Henryka Dobrzańskiego w Bychawie

Program skierowany jest do dziewcząt i kobiet.

- Zumba
- Tabata, trening interwałowy
- Trening z piłkami Fitball



Przyjdź i ćwicz razem z nami !!!
Należy zabrać ze sobą wygodny strój, wodę, matę do ćwiczeń, ręcznik
i obowiązkowo dobry humor!

Organizatorzy

  

Projekt współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+

etspolska.pl

24 września

2019 roku w ZSZ Nr1 im. mjr. H. Dobrzańskiego w Bychawie, przy ul. Reymonta 4b, w godzinach 17.00 – 19.00, odbędą się zajęcia fitness dla dziewcząt i kobiet pod nazwą **„Bądź Fit z „Hubalem” III.**

W programie organizatorzy zaplanowali trzy sesje treningowe (20 – 30 minutowe), tak by każda uczestniczka mogła wybrać odpowiednią dla siebie formę aktywności:

- Zumba,

- TABATA – trening metaboliczny interwałowy
- oraz trening z piłką fitball.

Należy zabrać ze sobą
matę do ćwiczeń, ewentualnie ręcznik,
wygodny stój i butelkę wody.

Tradycyjnie już w przerwie między ćwiczeniami można
będzie posilić się zdrową przekąską w
naszej” Fit kawiarence”, wymienić przepisami, skorzystać z bezpłatnej porady
dotyczącej pielęgnacji włosów w szkolnym salonie fryzjerskim (badanie struktury
włosa i skóry głowy) oraz uzyskać informacje o zdrowym
stylu życia.

Zapraszamy do udziału w tym wydarzeniu!

Be Active „Bądź Fit z „Hubalem”.

Przyjdź i ćwicz razem z nami !!!

Joanna Mendykowska