

ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH



ZDROWO
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl



ROZCIĄGANIE - UDAWAJ,
ŻE JESTEŚ DRZEWEM
PORUSZAJĄCYM SIĘ NA
WIETRZE, RUSZAJ RĘKOMA
NA BOKI, RÓB SKŁONY

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Pamiętaj o rozciąganiu
i uspokojeniu organizmu
po zakończeniu zajęć. Dlaczego?

Twoje serce i tętno szybciej
wrócą do normalnego rytmu



Poprawi się Twoja gibkość

Pozwoli to Twoim mięśniom
szybciej się zregenerować i
być gotowych do kolejnych
ćwiczeń



SPOKOJNY TANIEC
OKOŁO 30 SEKUND
I ODPOCZYNEK.
POWTÓRZ 2-3 RAZY

JOGA - SPRÓBUJ KILKA PROSTYCH POZYCJI



Patronat
Honorowy



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy

DECATHLON

Velvet

DEV-SOFT

FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Erasmus+