



## **Poćwicz w siłowni plenerowej**

2022-05-12

**Mijas osiedlowe siłownie plenerowe, idąc do pracy, szkoły i sklepu, ale nie wiesz, jak rozpocząć trening? Obejrzyj specjalny instruktaż Dominiki Waksmundzkiej z klubu „Forma na lata” o tym, jak ćwiczyć bezpiecznie, z korzyścią dla zdrowia i jak osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Powodzenia!**

Trening w plenerze przeznaczony jest dla osób, które chcą zacząć się ruszać, zadbać o swoje ciało i umysł, a to oznacza, że zależy im na zdrowiu i doskonałym samopoczuciu. To oferta również dla osób, które pragną poprawić swoją formę, sprawność i kondycję, a co za tym idzie chcą zgubić zbędne kilogramy i wymodelować sylwetkę. Plenerowe aktywności wykonywać może każdy, bez względu na wiek i płeć.

- możliwość przeprowadzenia przyjemnych ćwiczeń na świeżym powietrzu w promieniach słońca, które dostarczą niezbędnej witaminy D3. Ćwiczenia pomogą spalić dodatkowe kilogramy, odzyskać kondycję i sprawność
- świetne samopoczucie po każdym treningu. Trening da ogrom motywacji i radości, a przy okazji da szansę na zawarcie nowych znajomości. To możliwość na odpowiednie dotlenienie organizmu, zwiększenie motywacji i pewności siebie
- poprawa sprawności fizycznej i kondycji, a przede wszystkim zadbanie o układ nerwowy i mózg. Trening plenerowy poprawi odporność i zrelaksuje ciało i umysł.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness – **Dominiki Waksmundzkiej**.