

JAK AKTYWNI SPĘDZAĆ CZAS WOLNY



JAZDA NA ROWERZE
W pogodny dzień jest to przyjemne zajęcie



BIEGANIE I SPACER
Nie wymaga sprzętu tylko wygodny ubiór



PŁYWANIE
Podczas pływania wzmacniamy nasze mięśnie i pływanie pozytywnie wpływa na nasz układ oddechowy

JAZDA NA ROLKACH I DESKOROLCE
To przyjemna aktywność fizyczna



