

W zdrowym i zgrabnym ciele...Ładne MY

Jest wiosna, coraz cieplej więc i ubiór coraz skromniejszy. No i cała prawda po zimie wychodzi na jaw . Stwierdziłyśmy z dziewczynami, że jeżeli nadchodzi wiosna i lato zatem przydałoby się zrzucić kilka kilogramów. Wraz z dziewczynami chodzimy na siłownię żeby poćwiczyć, a dla bardziej leniwych jest bilard.

Traktujemy to jako zajęcia grupowe. Atmosfera przez cały pobyt w siłowni jest wyluzowana połączona z dobrym humorem. Połowa dziewczyn grała w bilard lecz pozostałe dziewczyny spędzały czas na siłowni rozładowując wszystkie swoje złe emocje. Wszystkie dziewczyny wróciły wyczerpane, ale także zadowolone z tego pomysłu i że się udało go zrealizować. Wyjścia na siłownię oraz bilard powtarzają się systematycznie w dobrym nastawieniu do grania i ćwiczenia. Z wszystkimi wychowawcami z naszej grupy spędziłyśmy troszkę czasu na tych zajęciach i do tej pory jesteśmy za tym, aby je realizować w dalszym ciągu.

Paulina