



Popołudnia nie są nudne- NASZE WIZYTY W KLUBIE FITNESS KINETIC

W dniu **23-09-2016** roku, po raz kolejny z naszym wychowawcą, skorzystaliśmy z gościnności klubu fitness KinetiC w Olsztynie. Tyram razem z szeregu ćwiczeń, pod okiem profesjonalnego instruktora- Pana Tomka- skorzystali: Przemek, Norbert, Kamil i Dominik. KinetiC to „jeden z dwóch klubów fitness sieci „KinetiC” w Olsztynie. Zlokalizowany na ulicy Piłsudskiego, jest bardzo nowoczesny i wyposażony w wysokiej jakości urządzenia do ćwiczeń. Klub ten to miejsce idealne zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, młodszych i starszych, bo o swoje ciało można tu zadbać kompleksowo i na wiele sposobów. Do dyspozycji zainteresowanych są strefy: siłowa, funkcjonalna, fitness i wellness, a także gabinet fizjoterapii i sauna” My korzystaliśmy ze strefy siłowej i fitness, a na koniec wizyta w saunie. Oj było fajnie, w sumie razem przebiegliśmy prawie 40 kilometrów na profesjonalnej bieżni- bada ilość spalonych kalorii, tętno, czas i tempo biegu- fajne cudzińko. Myślimy, że nasza wizyta wpłynie korzystnie na nasz organizm. Było fajnie, oczekujemy na kolejny wyjazd i wizytę w klubie.

Opracował: Kamil S., pod kierunkiem- Pana Dariusza Baranowskiego

