

23 июня  
2020 г.

# На пути к 10 000 шагам

7-8  
классы

Руководитель:  
Нестерова Наталья Лаврентьевна

Каковы особенности тренировок подростков?

Как правильно подобрать нагрузку?

Какое влияние в целом оказывает фитнес на растущий организм?



Перед подростком в возрасте 14 — 16 лет стоит выбор: улица, курение, алкоголь, наркотики, или красота, здоровье, счастливая семья, перспективы в работе, успешная жизнь. ФИТНЕС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ - ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!