

Zajęcia w Studio Fitness Magda

W ramach realizacji działań z projektu IOM finansowanego przez Stany Zjednoczone Ameryki Północnej „Mały krok-wielka sprawa”, w czwartek 11 kwietnia, z naszą polsko-ukraińską grupą wybraliśmy się na zajęcia sportowe do Fitness Studio Magda w Zgorzelcu.

Pełna energii i zapału Pani Magda - trenerka, bezpłatnie przeprowadziła dla nas godzinny trening interwałowy, podczas którego wykorzystaliśmy m.in. stepy i hantle. Choć momentami tempo było dość szybkie, a mięśnie odmawiały współpracy nikt się nie poddał i wszyscy dotrwaliliśmy do końca. Zmęczeni, ale pełni endorfin po zakończonym treningu udaliśmy się na zasłużone lody w celu uzupełnienia spalonych kalorii.

Jeszcze raz pragniemy bardzo podziękować Pani Magdzie za bezinteresowność, życzliwość i super atmosferę podczas zajęć.