

Отчёт о каникулах

Аэробикой считается комплекс физических упражнений различной направленности, от аэробной до силовой, которые направлены на общее развитие тела, включая силу, выносливость, гибкость, скорость и так далее. Вот и наши дополнительные каникулы не прошли бесследно. Участники секции «Фитнес-аэробика» просматривая видео – уроки, самостоятельно выполняли комплекс общеукрепляющих упражнений.

