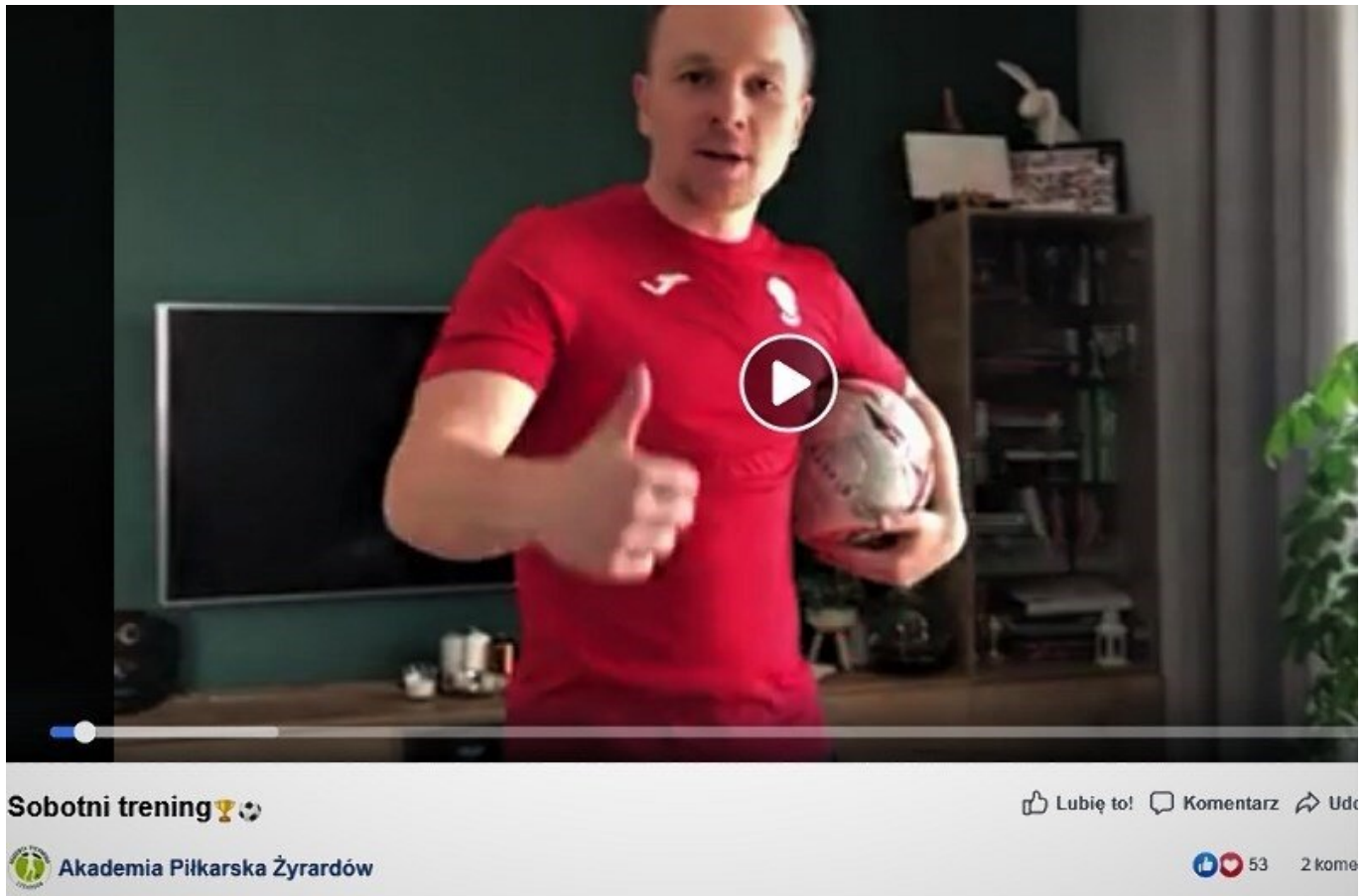


Przybywa kilogramów na kwarantannie? Wybraliśmy dla Was propozycje treningów online

data aktualizacji: 2020.03.22 autor: Włodzimierz Szczepański



Trening piłkarski online? Czemu nie! (fot. facebook.com/AkademiaPiłkarskaZyrardow)

Kolejny dzień bez wychodzenia z domu. Przybywa kilogramów i rośnie słupek przygnębienia. Żyrardowscy instruktorzy nie dają się koronawirusowi, przechodzą online - nieodpłatnie. Szczegóły na ich profilach społecznościowych. Dodają: - Razem przetrwamy ten czas!

- Razem przetrwamy ten czas! Endorfiny wspomogą nasz układ nerwowy nadszarpnięty sytuacja w Polsce i na świecie - zachęca na Facebooku, tancerka, szefowa szkoły tańca Espaniola, Aleksandra Długosz-Bidzińska.

Na profilu społecznościowym EspaniolaOnLine zatańczyło ostatnio 500 osób!



fot.facebook.com/espaniola.taniec

Między łóżkiem, a kaloryferem

A może chcieliście zatańczyć swoim ciałem bardziej emocjonalnie? A może nawet twerk, ale się wstydziście. Okazja, aby spróbować bez wychodzenia z czterech ścian. Tancerka Ula Zaniewska zaprasza na fitness z elementami twerku.

- Pierwszy tydzień ćwiczeń online za nami - było super. Dziękuję... prawie za nami ... Zapraszam dzisiaj o 20:00 na ostatni trening w tym tygodniu. Nadawała do Was Ula ze studia MIĘDZY ŁÓŻKIEM A KALORYFEREM - napisała na profilu Emocje w ruchu.

Posty



Emocje w Ruchu
16 marca o 12:09 · 🌐

Trenuj Online 🍑💪😊
Dołącz do mojej grupy ➡️ https://www.facebook.com/groups/2576140842705647/?epa=SEARCH_BOX



👍❤️ 16

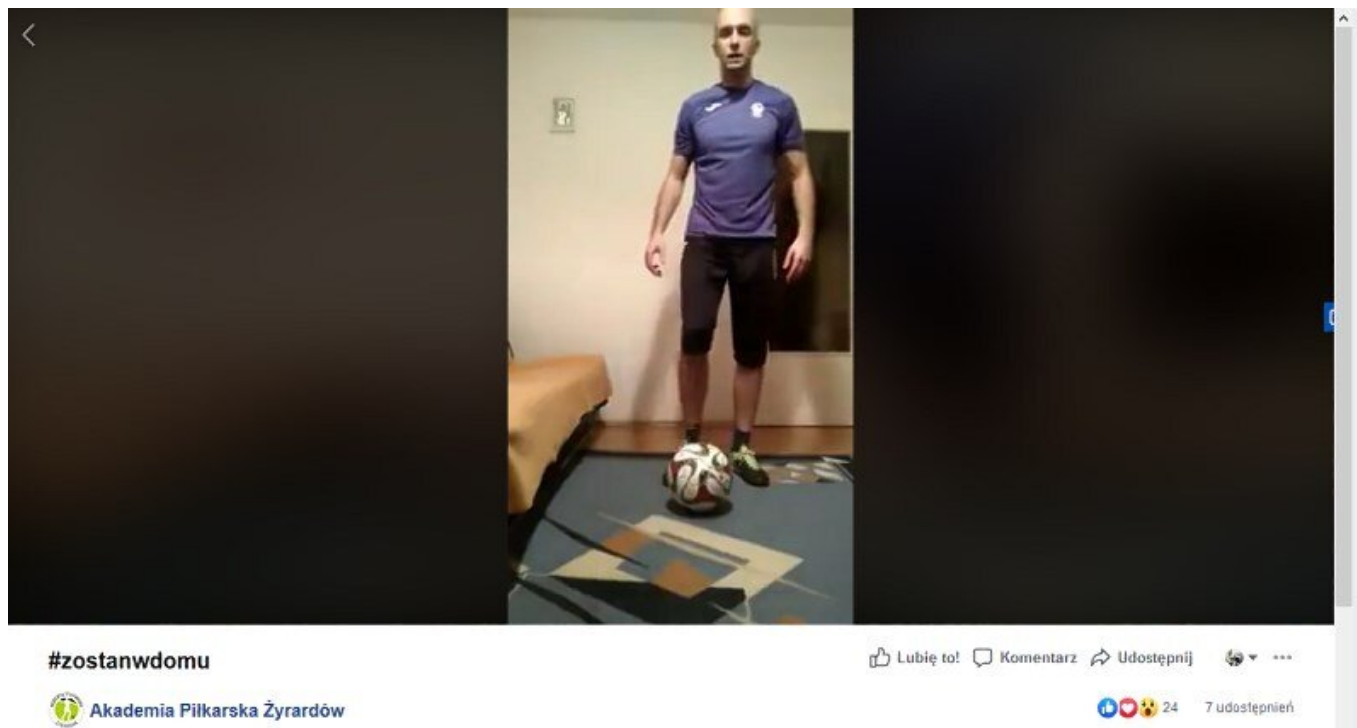
6 udostępnień

fot. facebook.com/emocjewruchu

Domowy trening piłkarski

Trudno sobie wyobrazić trening piłkarski w domu, a jednak. Akademia Piłkarska Żyrardów na swoim profilu społecznościowym prowadziła online.

- Jak niedziela to musi być trener Michał Skorupiński - czytamy w komentarzu.



fot. facebook.com/AkademiaPiłkarskaŻyrardow

Zachęcają swoich odbiorców do nagrywania filmików i wrzucania, bo na koniec będzie zmontowany video z udziałem wszystkich zaangażowanych. Na koniec dopisek: - #zostanwdomu.

Siłka transmituje

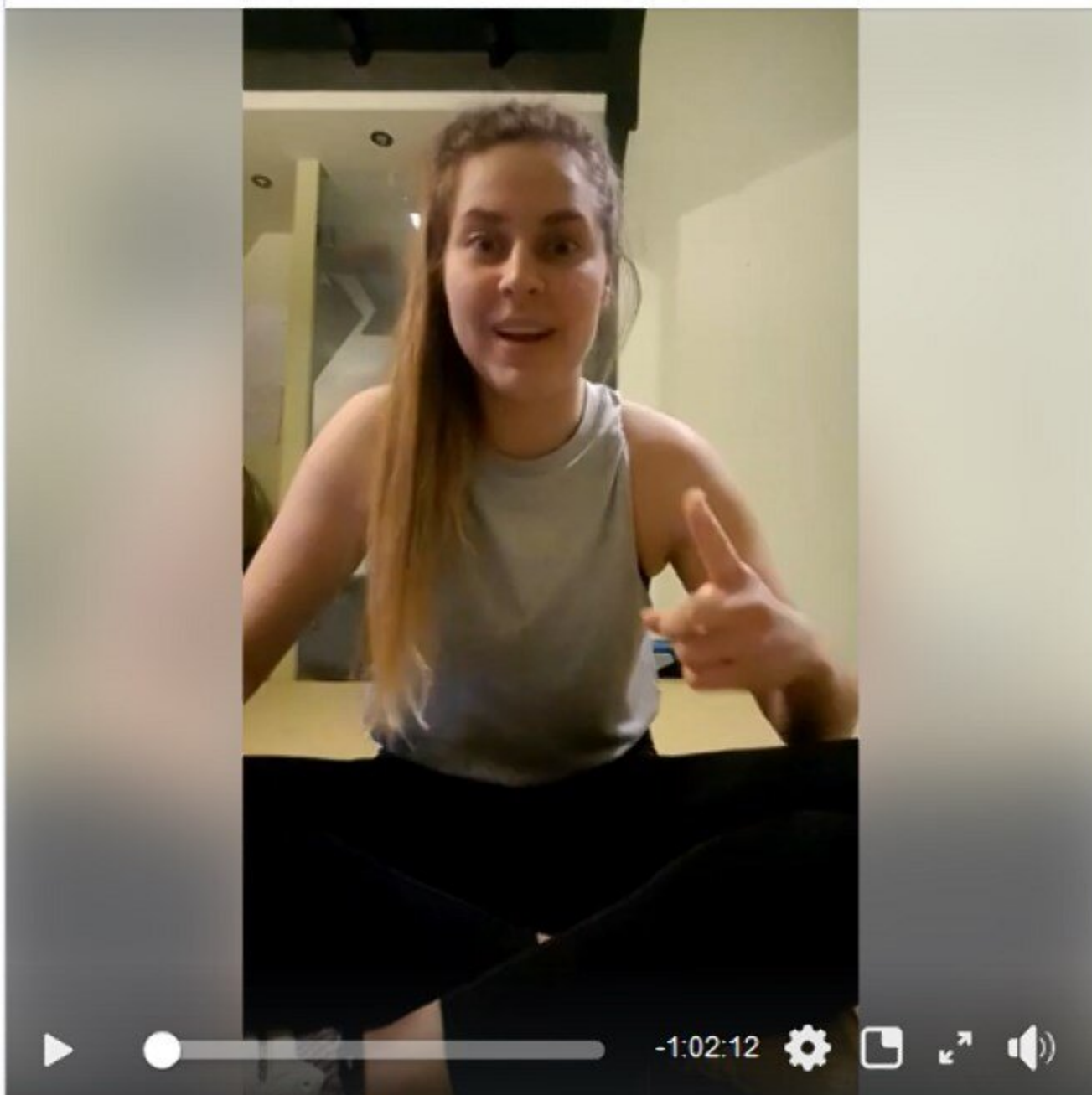
Siłownia Silver Gym, jak i inne są zamknięte, ale jej instruktorzy nie rezygnują. Na profilu społecznościowym dostępne są transmisje.

- Teraz popracujemy nad pośladkami i dolnymi partiami ciała - mówi instruktorka Power Baba.



Silver Gym

11 godz. · 🌐



797 wyświetleń

Strona **Power Baba** prowadziła transmisję na żywo.

Polub stronę

fot. facebook.com/Silver-Gym

Jutro (23.03) o godzinie 19 startuje z - Wypocinami Online. Transmisja na profilu społecznościowym Power Baba

- Potrzebne będzie KRZESŁO, woda, ręcznik i mata. Przygotuję dla Was zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych na każdą partię. Można go nazwać Treningiem Funkcjonalnym - czytamy.

Czas przymusowej kwarantanny jest trudny dla miłośników sportu, ale przede wszystkim klubów sportowych. Powstała nawet akcja internetowa - nie rezygnuj z karnetu. Może w ten sposób uratuje to kluby przed zamknięciem.

Źródło:

<https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35031-przybywa-kilogramow-na-kwarantannie-wybralismy-dla-was-propozycje-treningow-online>