

## I miejsce w Aerobiku Sportowym.

Nasze uczennice **Justyna Kopczak 1 aTg, Sara Chmiel 1 aTg i Natalia Kopeć 3 Tg** wygrały Mistrzostwa Jaworzna w Aerobiku Sportowym demonstrując efektowny układ. Do zawodów przygotowała je Pani Katarzyna Migacz. Mistrzostwa pokazały, że dziewczyny ciężko pracują na treningach, aby ciągle udoskonalać swoją technikę.

---

Aerobik łączy w sobie taniec i gimnastykę, czyli wymaga wszechstronnego przygotowania. Dziewczęta ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego oraz spotykają się dodatkowo, aby dopracować swoje układy. Wielogodzinne przygotowania przyniosły efekt, który mogliśmy zobaczyć na tegorocznych Mistrzostwach. Zachęcamy do uprawiania aerobiku sportowego i rekreacyjnego. To sport dla każdego, kto lub taniec oraz chce poprawić swoją kondycję i sprawność fizyczną.

Zapraszamy na facebook szkoły do obejrzenia filmiku z zawodów.