

30 AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH,

które możesz przetestować!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> squash z przyjaciółką | <input type="checkbox"/> treningi z trenerem personalnym |
| <input type="checkbox"/> basen | <input type="checkbox"/> salsa |
| <input type="checkbox"/> joga na Youtube z Gosią Mostowską! | <input type="checkbox"/> rolletic (może nie aktywność, ale super cool! |
| <input type="checkbox"/> pilates na reformerach | <input type="checkbox"/> crossfit |
| <input type="checkbox"/> trening z gumami oporowymi | <input type="checkbox"/> zajęcia z boksu |
| <input type="checkbox"/> bieganie/chodzenie na bieżni | <input type="checkbox"/> gimnastyka na szarfach |
| <input type="checkbox"/> spinning | <input type="checkbox"/> tenis |
| <input type="checkbox"/> pole dance | <input type="checkbox"/> treningi EMS |
| <input type="checkbox"/> jazda na łyżwach | <input type="checkbox"/> balet dla dorosłych |
| <input type="checkbox"/> exotic dance | <input type="checkbox"/> ścianka wspinaczkowa! |
| <input type="checkbox"/> aerial hoop | <input type="checkbox"/> golf |
| <input type="checkbox"/> nordic walking (granny vibes but make it cool!) | <input type="checkbox"/> wrotki/rolki |
| <input type="checkbox"/> pływanie rekreacyjne | <input type="checkbox"/> badminton |
| <input type="checkbox"/> tenis | <input type="checkbox"/> kickboxing |
| <input type="checkbox"/> taniec towarzyski (najfajniej z partnerem_ką!) | <input type="checkbox"/> siatkówka (warto szukać chętnych na grupkach na Facebooku!) |

Pamiętaj, że ten plik ma na celu zainspirować Cię do przetestowania różnych aktywności, a co za tym idzie, do znalezienia tej, która w końcu będzie sprawiała Ci przyjemność!

BOSSIER