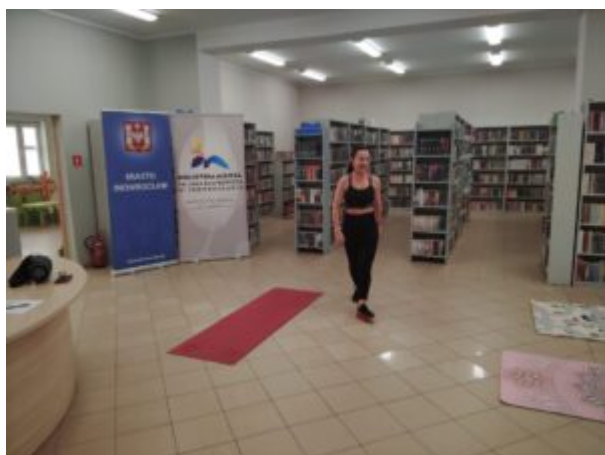


W czwartkowe popołudnie, 6 marca w Filii nr 1 odbyło się drugie spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą”. Zajęcia pn. „Ruch w stronę dobrostanu” poprowadziła Anna Jancy, trener personalny i fitness. Panie ćwiczyły Tabatę czyli krótki, ale intensywny trening wydolnościowy. Niewątpliwie zaletami Tabaty jest szybkie spalanie tkanki tłuszczowej, przyspieszenie metabolizmu oraz uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia, co przekłada się na poprawę naszego samopoczucia. I właśnie tego, dobrego samopoczucia i wielu powodów do uśmiechu życzymy wszystkim Paniom z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet!



[tabata1](#)



[tabata2](#)

Ognista Tabata w Filii nr 1!



[tabata3](#)



[tabata4](#)



[tabata5](#)

Ognista Tabata w Filii nr 1!



[zdjecie-glowne](#)