

# Trening na przywitanie lata

14 czerwca br. Aleksandra Werner z FitAB wraz z Gminą Duszniki zaprosiła wszystkich na darmowy trening fitness. Do sali sportowej w Dusznikach przybyło prawie pięćdziesiąt kobiet w różnym wieku, które chciały aktywnie i sportowo spędzić ten piątkowy wieczór i przy okazji spalić sporo kalorii przed wakacjami. Trening był podzielony na trzy etapy i zapewnił prawie dwie godziny intensywnych ćwiczeń. Organizatorzy zapewnili uczestniczkom wodę i napoje izotoniczne, a kilka z nich zadbało o słodki poczęstunek dla reszty trenujących pań.