

# **ZIMA TRWA, WIĘC KORZYSTAJMY!**

Uczniowie klasy I TG lubią spędzać czas w sposób aktywny, dlatego chętnie chodzą na lodowisko w Piotrkowie Trybunalskim. Spośród wielu różnorodnych sportów zimowych, w tej klasie dużą popularnością cieszy się jazda na łyżwach, która jest nie tylko doskonałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, ale także zachowanie doskonałej sylwetki. Warto pamiętać także o tym, że godzinna jazda na łyżwach pozwala spalić od 300 do 800 kalorii, a wszystko zależy od intensywności jazdy. Jazda na łyżwach pozwala zaangażować wszystkie partie mięśni, ponieważ podczas tego sportu pracuje praktycznie całe ciało.