

Projekt zakłada organizację treningów z kalisteniki, tj. aktywności fizycznej polegającej na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała (np. „pompki”, „mostki”, „brzuski”). Zajęcia skierowane dla młodzieży (16 – 20 lat) odbywałyby się w plenerze oraz na sali gimnastycznej SP Nr 34 w okresie od grudnia 2016 do października 2017 r.

[wniosek Treningi Kalisteniki.](#)