

## Campania "Salvati copiii prin sport" cu elevii de la scoala Gimnaziala Porolissum

Scris de Anca Schlachter - reporter ZTV  
Sâmbătă, 24 Decembrie 2016 09:14

---



Campania " Salvati copiii prin sport "continua, iar in aceasta saptamana au fost prezenti la sala de fitness Dracula Gym elevii clasei

a VII a de la Scoala Gimnaziala Porolissum Zalau, impreuna cu doamna profesoara de romana Nicoleta Coca si directoarea Aurelia Pavel. Tinerii au avut ocazia sa faca un antrenament gratuit, iar Amalia Curtian a fost cea care le-a aratat cum se executa corect exercitiile la aparatele de fitness.

Reamintim ca aceasta campanie isi propune constientizarea importantei miscarii in viata copiilor si a tinerilor.

Sportul poate fi practicat la orice varsta. Miscarea fizica ne pastreaza tonusul muscular, dorinta de viata precum si puterea de munca. Lipsa miscarii fizice duce la sedentarism si la aparitia nenumaratelor boli cauzate de acesta. Fie ca este vorba de programe de slabire, tonifiere generala, mentinerea formei fizice, recuperare medicala sau dezvoltare si remodelare corporala, programele de fitness se pot adapta tuturor varstelor, chiar si celor mai inaintate.

Conditia reusitei, sunt salile de fitness care au antrenori specializati, bine pregatiti. Acestia stiu sa alcatuiasca un program individualizat de exercitii si pot supraveghea pregatirea astfel incat cele 45 sau 90 minute de miscare sa fie benefice pentru sanatatea si forma fizica.

## Campania "Salvati copiii prin sport" cu elevii de la scoala Gimnaziala Porolissum

Scris de Anca Schlachter - reporter ZTV  
Sâmbătă, 24 Decembrie 2016 09:14

---

Stres, sedentarism, frustrari si lipsa de pofta de viata, iata cateva din "problemele" pe care ai putea sa incerci sa le scoti din viata ta cu ajutorul unor ore de fitness.

Ne gasiti pe strada 22 Decembrie 1989 nr 10, pe internet la adresele:

<https://www.facebook.com/draculafitness/> si

<https://www.facebook.com/groups/DRACULAGYM/>. Pentru mai multe detalii puteti suna la numarul de telefon 0744247263 sau 0742073833.