



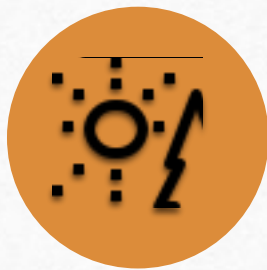
"ОТДЫХ"

20 PALMSRU

НАЙДИТЕ СВОЕ УВЛЕЧЕНИЕ



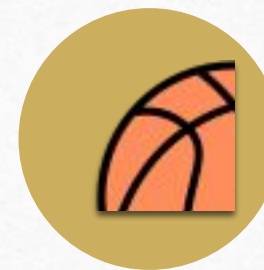
Йога



Поход



Прогулка на
велосипеде



Спортивные
игры



ЙОГА

ШАГ 1

- Купить форму
- Купить коврик

ШАГ 2

- Прийти на занятие в определённое время
- Переодеться

Шаг 3

- Начать занятие с тренером





ПОХОД



ЧТО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ :

- 1) Спальный мешок
- 2) Средство от комаров
- 3) Сменная одежда

ПРАВИЛА:

- 1) Слушать гида
- 2) Не уходить 1 в лес
- 3) Не подходить близко к животным





Прогулка на велосипеде

Шаг
1

- Хорошее настроение
- Желание заниматься спортом

Шаг
2

- Арендовать велосипед
- Одеться в спортивную одежду





СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



ПРАВИЛА

- Быть аккуратным
- Сделать хорошую разминку с нашим тренером



ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ

- Воду
- Спортивную форму
- Спортивную обувь



Приятного отдыха

