

# PŁYWANIE JEST NASZĄ PASJĄ

*Dlaczego właśnie pływanie?*



*Może być doskonałą formą aktywnego odpoczynku, pomaga zachować sprawność i dobre zdrowie. Dzięki temu, że podczas wykonywania ruchów w wodzie angażujemy praktycznie wszystkie mięśnie, pływanie może być potraktowane jako środek profilaktyczny i do celów rehabilitacji.*



*P. Repczyńska & J. Kułaga*