

Czas na trening – rozmowa z trenerem personalnym Dominkiem Ładą

Czy ktoś ma wątpliwości, że ruch to zdrowie? Mamy nadzieję, że nie. Aby dobrze ćwiczyć i realizować swoje cele, to należałoby się do tego dobrze przygotować, a najlepiej to zrobić pod okiem specjalisty. Zapraszamy do wywiadu z trenerem personalnym Dominkiem Ładą. A linka oczywiście podaj dalej!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/trener-personalny-v2.wav>

Bibliografia:

[Artykuł o nastrojach w branży fitness](#)