

Witajcie dzieci.

Do dzisiejszych zajęć poproście aby w ćwiczeniach towarzyszyli Wam: może mama, może tata albo rodzeństwo, brat lub siostra. Zdaję sobie sprawę, że trudno jest samemu zmobilizować się do ćwiczeń, dlatego dzisiaj dla odmiany spróbujmy znowu poćwiczyć w parach. Jeśli nie posiadacie w domu maty, możecie ćwiczyć na dywanie bądź bezpośrednio na podłodze, pamiętając, aby ćwiczenia wykonywać w nie ślizgającym się obuwiu, skarpetkach o „gumowym podłożu” lub boso.

Powodzenia <https://www.youtube.com/watch?v=OcOlysQ7HZE>