

Witam!

Jako że w ciągu ostatnich kilku tygodni bardzo dużo czasu spędzacie przed komputerem, a przez to bardzo obciążacie między innymi swój kręgosłup, dzisiaj przeprowadzimy zajęcia z gimnastyki korekcyjnej. Przygotujcie proszę sześć skarpetek, które uformujcie w kulki i dowolną piłkę. Jeśli nie macie w domu piłki, możecie do ćwiczeń wykorzystać małą poduszkę lub zwinięty „w piłkę” ręcznik. Życzę miłej zabawy.

<https://viooo.pl/zdalna-lekcja-wf-domu-dzien-10-gimnastyka-korekcyjna-dla-kazdego-viooo/>