

Zajęcia ruchowe

1. Witam serdecznie. Na dobry początek dnia proponuję rozgrzewkę:

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

2. Teraz wybór należy do Ciebie. Dodaj do rozgrzewki kilka ćwiczeń lub wymyśl zabawę ruchową, w którą będziesz mógł pobawić się z innymi domownikami.

Powodzenia :). Pamiętaj, że ruch to zdrowie. Ja również ćwiczę. Pozdrawiam :)
Pani Magda