

Witajcie dzieci.

Dzisiaj chciałbym włączyć do wspólnej zabawy Waszą mamę, tatę, starszą siostrę albo starszego brata. Zdaję sobie sprawę że Wasi rodzice potrzebują wypoczynku albo chwili tylko dla siebie, ale jeśli nie macie rodzeństwa poproście któregoś z rodziców o towarzyszenie Wam w ćwiczeniach. Na pewno któreś z nich wyrazi zgodę. Ostatnie ćwiczenie tylko dla osób, które dysponują w domu miękkim podłożem (proszę zachować szczególną uwagę wykonując przewrót w przód na sofie, łóżku czy kanapie). Życzę udanej zabawy.

https://www.youtube.com/watch?v=wp4gRMp2Fvw&list=RDCMUOC9IfHv-_1f1f_a36WMC6Q&index=4