

Dzień dobry dzieci !

Do dzisiejszych zajęć proszę przygotować poduszkę, kocyk-matę, dwie butelki wody-proszę dobrze dokręcić zakrętki, jakąkolwiek piłkę i jeśli macie w domu, dwa papierowe talerzyki. Tempo ćwiczeń i ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości, tak samo długość przerw na odpoczynek. Przy czym, postarajcie się żeby nie pominąć w trakcie odpoczynku więcej jak jednego ćwiczenia- to prośba do tych osób, które nie zdołają wykonać w podanym tempie wszystkich ćwiczeń.

Wesołej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>