

Zajęcia ruchowe

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

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

2. Dodaj do rozgrzewki kilka ćwiczeń według własnego pomysłu.

3. Zachęcam Cię do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Powodzenia, pozdrawiam :)

Pani Magda